Artikel vom 29.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 07:22 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fisch-auf-fenchelgemuese

Fisch auf Fenchelgemüse



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Personen):

2 Stangen Porree,

2 Fenchelknollen,

4 Portionen Kabeljau (TK),

1 Glas eingelegte Artischockenherzen,

1 Glas eingelegte gegrillte Paprika,

1 TL Salz,

¼ TL Zucker,

2 EL Olivenöl.

Kruste:

4 EL weiche Butter,

6 EL Semmelbrösel,

4 EL Zitronensaft,

4 EL Einlegesud der Paprika,

½ Bund Olivenkraut (alternativ Petersilie oder etwas Rosmarin),

Salz,

Pfeffer.

Dip:

50 ml Milch,

¼ TL Senf,

Salz,

100 ml Öl,

1 TL Zitronensaft.

Zubereitung:

Den Fisch auftauen lassen. Für die Kruste das Olivenkraut waschen und fein hacken, die Semmelbrösel mit der weichen Butter vermengen, würzen und alles gründlich mit Saft und Sud vermischen, in den Kühlschrank stellen. Für das Gemüse Porree und Fenchel putzen, waschen und in circa 0,5 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Zucker vermischen und circa 10 Minuten marinieren. Die Artischockenherzen und in Stücke geschnittenen Paprika dazugeben, alles mit dem Olivenöl vermischen und in eine Auflaufform geben. Den abgetropften Fisch auf dem Gemüse platzieren, die Kruste mit einem Löffel auf dem Fisch platzieren und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze circa 30 Minuten garen, bis die Kruste schön gebräunt ist. Inzwischen in einem dünnen, hohen Gefäß die Zutaten für den Dip mit einem Stabmixer circa 2 Minuten luftig aufschlagen, bis es die Konsistenz von Mayonnaise bekommt.

Kathrin Fries