



Vorspeise oder Hauptgang

Überbackene Fischfilets auf Fenchelsauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8 Seezungen oder Seeteufelfilets
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paniermehl

Kräuterbutter:

80 gr schaumig gerührte Butter
3 EL feingehackte Kräuter (Schnittlauch, Peterli, Fenchelkraut)
2 Tropfen Pernod oder Pastis

Fenchelsauce:

10 gr Butter
1 Fenchel
1 dl Weisswein
1,5 dl Vollrahm
1 Prise Cayennepfeffer
1-2 EL Pernod oder Pastis

Zubereitung

Kräuterbutter:

Alle Zutaten für die Kräuterbutter mischen und würzen.

Fischfilet

mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine Seite mit der Kräuterbutter bestreichen und mit der Kräuterbutterseite ins Paniermehl legen. Paniermehl etwas andrücken.

Fenchelsauce:

Den Fenchel in feine Streifen schneiden und in Butter andämpfen. Mit Weisswein ablöschen, einkochen und mit dem Rahm zu einer sämigen Sauce reduzieren. Würzen und in Gratinform geben.

Gratinieren der Fischfilets

Die Fischfilets mit der Brotseite nach oben, auf die Sauce, in die Gratinform legen und bei starker Oberhitze goldbraun überbacken.