

Lachs-Filet, Saibling-Filet, Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch und Chip:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------|
| 1 Saibling-Filet à 500 g | 1 Lachs-Filet à 500 g | 1 Zitrone |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Fenchel-Orangen-Gemüse:

| | | |
|----------------------------|--------------|---------------------|
| 2 Fenchel-Knollen mit Grün | 4 Orangen | 50 ml franz. Wermut |
| 20 ml Anisée | 100 g Butter | |

Für die Beurre blanc:

| | | |
|------------------------|------------------------|------------------|
| 2 Schalotten | 100 ml Weißwein | 200 ml Fischfond |
| 50 ml franz. Wermut | 2 Orangen (50 ml Saft) | 250 g Butter |
| 1 Nelke | 1 Lorbeerblatt | 5 g Sojalecithin |
| 10 weiße Pfefferkörner | weißer Pfeffer | Salz |

Für den Fisch und Chip:

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Zitrone waschen. Fischfilets von der Haut trennen und in die richtige Portionsgröße schneiden.

Fisch im Backofen ca. 5 Minuten angaren.

Fischstücke mit dem Bunsenbrenner von allen Seiten gleichmäßig abflämmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Der Fisch sollte noch einen glasigen Kern haben. Die Fisch-Haut in eine Pfanne legen, Backpapier oben drauf, mit einem Topf beschweren und knusprig braten.

Für das Fenchel-Orangen-Gemüse:

Fenchel putzen und den Strunk entfernen, auf einem Küchenhobel in feine Streifen hobeln. Fenchelgrün waschen und feinhacken. Zwei Orangen schälen und filetieren. Die anderen beiden auspressen.

Fenchel in der Butter sautieren, mit Wermut und Anisée ablöschen. Orangensaft zugeben und sämig einkochen lassen.

Zum Schluss die Orangenfilets und das gehackte Fenchelgrün unterziehen.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen und feinhacken. Orangen halbieren und auspressen.

Weißwein, Fischfond, Wermut, Orangensaft, Schalotten, Pfefferkörner, Nelke und Lorbeer zur Hälfte reduzieren. Die Reduktion durch ein feines Sieb passieren.

Nach und nach die Butter und Sojalecithin mit einem Stabmixer unter die Reduktion mixen, bis eine schaumige Sauce entsteht.

Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alex Schöpe am 19. November 2019