

# Confiertes Wolfsbarsch-Filet, Fenchel-Orangen-Glasnudeln

**Für zwei Personen**

**Für das Wolfsbarschfilet:**

2 Wolfsbarschfilets (mit Haut)	300 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Glasnudeln:**

30 g Glasnudeln	2 kleine Fenchelknollen	2 Orangen
2 EL Olivenöl	2 EL Pernod	1 EL Orangenblütenhonig
$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	Salz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen.

Eine Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale der halben Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Beide Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Für den Wolfsbarsch den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Olivenöl mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Knoblauch in einer tiefen Pfanne auf etwa 60 bis 70 Grad erhitzen.

Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herauschneiden. Die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden, etwas Fenchelgrün aufheben.

Die Glasnudeln mit dem kochenden Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen.

Den Fenchel in Olivenöl anbraten, die Orangenschale und den Safran zugeben, das Ganze kurz anschwitzen. Mit dem Pernod und dem Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten garen.

Die Wolfsbarschfilets waschen, gut trocken tupfen und in das aromatisierte Olivenöl legen. Den Fisch etwa acht Minuten confieren.

Den Orangensud durch ein Sieb gießen und mit 50 Millilitern des Confieröls ausmischen, sodass die Sauce eine sämige Bindung bekommt.

Den Fisch aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und die Haut abziehen.

Die Glasnudeln abgießen und mit dem Gemüse auf Tellern verteilen. Den Fisch auf dem Fenchelgemüse anrichten und den Orangensud darüber verteilen. Abschließend die Fischstücke mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer würzen, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Johann Lafer am 05. März 2015