

# Verschiedene Meeresfische auf Fenchel-Soße

**Für 4 Personen**

**Fenchelsoße:**

1 Knolle Fenchel	100 ml Weißwein, trocken	50 ml Champagner
200 ml Gemüsebrühe	50 g Sahne	1 TL Speisestärke
40 g Butter, kalt	0,5–1 TL Fenchel-Pfeffer	Puderzucker
Chilipulver, mild	Anis	Salz

**Fisch und Gemüse:**

1 Bund Minikarotten	0,5 Bund Spargel, grün	500 g Meeresfischfilets
4 Riesen-Garnelen	1 EL Olivenöl, mild	Chilisalز, mild
Salz		

Fenchelsoße:

Den Fenchel putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Weißwein und Champagner zusammen auf ein Drittel einköcheln lassen. Mit der Brühe auffüllen, ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit etwas Anis abschmecken. Die Sahne hinein rühren. Anis und Fenchelscheiben wieder entfernen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die köchelnde Soße rühren, bis die Soße leicht sämig ist. Zuletzt die Butter hinein mixen und mit Salz und dem karamellisierten Fenchel-Pfeffer würzen.

Fisch und Gemüse:

Die Karotten schälen, das Grün auf einen Zentimeter kürzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Nacheinander in Salzwasser fast weich kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Jede Fischart in vier Portionen schneiden, die Garnelen schälen und entdarmen. Fischstücke und Garnelen in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl insgesamt circa drei Minuten braten und mit Chilisalز würzen. Karotten und Spargel mit der Soße in einer Servierpfanne erhitzen, gegebenenfalls etwas nachwürzen, Garnelen und Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf verteilen.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2010