

# Gedämpfter Rotbarsch mit Fenchel

## Für vier Personen

1 Rotbarsch ca. 2 kg	0,5 Zitrone	1 Knolle Fenchel, groß
50 ml Kalbsfond, hell	1 EL Fenchelsaat	105 g Butterwürfel, kalt
2 Knollen Fenchel	50 g Fenchelsaat	60 g Wasser
25 g Kristallzucker	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Rotbarsch schuppen, filetieren und von den Gräten befreien. Aus den Mittelstücken der beiden Filets je drei etwa 130 Gramm schwere Tranchen schneiden. Diese sechs Tranchen beiseite legen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die große Fenchelknolle waschen, in grobe Stücke schneiden und im Entsafter entsaften. Den Fenchelsaft mit dem Kalbsfond, dem Zitronensaft, einem Esslöffel Fenchelsaat, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. 100 Gramm Butter mit dem Stabmixer in den Fenchelsud mixen. Den Fenchelsud anschließend durch ein Sieb passieren. Das Fenchelgrün und die Blütendolden von den beiden Fenchelstängeln zupfen und bis zum Anrichten in einem feuchten Tuch aufbewahren. Die Fenchelstängel in lange Stücke schneiden und waschen, anschließend nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Die Fenchelknollen vierteln oder je nach Größe achteln, vom Strunk befreien und in einzelne Segmente teilen. Die Fenchelstücke eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann über die Fenchelstängel geben. 50 Gramm Fenchelsaat auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen sechs Minuten leicht rösten. Das Wasser mit dem Zucker in eine Pfanne geben und auf 115 Grad erhitzen. Sofort die geröstete Fenchelsaat hineingeben. Den Zuckersirup so lange erhitzen, bis der Zucker karamellisiert und die Fenchelsamen komplett umhüllt sind. Abschließend die restlichen fünf Gramm Butter hinzufügen und die karamellisierten Fenchelsamen auf einem Blech abkühlen lassen. Die Rotbarschtranchen auf das Fenchelgitter und die blanchierten Fenchelstücke legen. Den Fenchelsud angießen. (Der Fisch soll nicht mit dem Sud bedeckt sein.) Die Form mit einem Deckel oder fest mit Alufolie verschließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen (jetzt Umluft) garen. (Die exakte Garzeit hängt von der Dicke der Rotbarschtranchen ab.) Nach dem Garen den Rotbarsch leicht salzen. Einige Fenchelblütendolden und etwas Fenchelgrün in der Form verteilen. Die karamellierte Fenchelsaat über den gegarten Rotbarsch geben und servieren.

Johannes King am 21. September 2012