

Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter

Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets á 150 g	4 El Pankomehl	2 El Butter
2 Fenchel	2 El Olivenöl	Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer	2 El Olivenöl	2 El Butter
2 EL Wasser	2 Zweige Dill	Fenchelgrün
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Fenchel halbieren, die Strunk- und Stielansätze entfernen, das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für 2 min blanchieren und kalt abschrecken.

Anschließend in eine Backform geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. Bei 180° C ca. 15min backen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, die Fischfilets leicht salzen und in die Pfanne geben, die Oberseiten der Filets mit dem Pankomehl bestreuen und mit einem Löffel die braune Butter immer wieder gleichmäßig darüber verteilen. Für ca. 8 min. bei mittlerer Hitze fertig garen.

Für die Sauce: Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Butter mit Prise Salz erhitzen, gehackten Dill und Fenchelgrün dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Fenchelgemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf platzieren und mit der Sauce nappieren

Björn Freitag am 23. Januar 2021