

Frisch gekocht
Mittwoch, 1. März 2017

Frisch
gekocht

Rezept von Konstantin Filippou

Goldbrasse mit Fenchelgemüse

40 Minuten /aufwendig



Zutaten für 6 Personen

6 Goldbrassen, 50 g schwarze Oliven, 4 Paradeiser, 4 Spitzpaprika, 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Kopf Weißkraut, 1 Bund Dille, 3 Knollen Fenchel, Olivenöl und Butter zum Braten, etwas Mehl, frischer Thymian, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Fische filetieren und vollständig entgräten. Die Oliven entsteinen. Die Paradeiser vom Strunk befreien, kreuzförmig einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen. In Eiswasser abschrecken, dann die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Paprika kurz abflämmen, in kaltes Wasser legen und die Haut entfernen. Danach vierteln und die Kerne entfernen. Das Weißkraut in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in grobe Spalten schneiden. Den Fenchel putzen, in Spalten schneiden und diese mit dem Zwiebel, Knoblauch und rotem Paprika in etwas heißem Öl anbraten. Die Paradeiser, Oliven und das Weißkraut ebenfalls zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Dille und Butter vermengen und kurz schmoren.

Die Fischfilets mehlieren und salzen, in einer Pfanne in etwas heißem Olivenöl und Butter braten, dabei einige Zweige Thymian mitbraten.

Das Fenchelgemüse in tiefen Teller anrichten, die Fischfilets darauf platzieren.