

Frisch gekocht
Dienstag, 4. Oktober 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Seezungen-Spieße mit geschmortem Fenchel

35 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

16 Seezungen-Filets, 125 ml Olivenöl, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Rote Zwiebel, 2 Zitronen, 13 Lorbeerblätter, 1 Fenchelknolle, 2 Stück Mini-Fenchel, Zesten von 1 Orange (unbehandelte Schale), 1 TL Salz, Saft von 2 Orangen, 2 EL Butter, weißer Pfeffer, 2 Zweige Thymian.

Zubereitung

Die Fischfilets auf ein Brett legen. Die geputzten Frühlingszwiebeln in 4 cm-Stücke schneiden. 1 TL Öl erhitzen, Zwiebel zugeben und 2 Minuten braten. Ein Stück Frühlingszwiebel auf jedes Fischfilet legen und dieses einrollen.

Für die Spieße die Rote Zwiebel quer in die Hälfte schneiden. Eine Hälfte für den Fenchel beiseite legen. Den Rest in 8 Teile schneiden.

Zitronen in Scheiben schneiden, diese jeweils halbieren. Auf die Spieße abwechselnd Fischrollen, Zitronenstücke und Lorbeerblätter stecken und jeweils mit einem Zwiebelstücke abschließen.

Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Das Fenchelgrün für die Deko beiseite legen. Die Mini-Fenchel halbieren. Die restliche Zwiebelhälfte in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen, Fenchel darin anschwitzen. Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren. Restlichen roten Zwiebel und einige Zitronenscheiben zugeben, mit Orangensaft aufgießen und mit Orangenschale aromatisieren. Zugedeckt kurz köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne das verbleibende Olivenöl (2 EL übrig lassen!) mit der Butter erhitzen, Thymian zugeben. Die Spieße in 5-7 Minuten goldbraun braten.

Den Fenchel auf Tellern aufteilen, jeweils einen Spieß darauf platzieren, mit Fenchelgrün garnieren.