

Frisch gekocht

Freitag, 4. August 2017



Rezept von Alexander Fankhauser

Steinbutt in der Kräuterkruste mit Fenchel und Safrankartoffeln

35 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

600 g Steinbuttfilet (ca. 3 cm dick), 1/8 l Olivenöl, 2 gehackte Knoblauchzehen, 5 EL Semmelbrösel, 2 EL gehackter Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer, 2 Knollen Fenchel, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Pfefferkörner, 1 Schuss Wermut (Noilly Prat), 6 Kartoffeln (speckige Sorte), 1 g Safran, 1/8 l Weißwein, Olivenöl und Butter zum Braten.

Zubereitung

Vom Fenchel das Grün abtrennen und beiseite geben. Fenchel vom Strunk befreien und in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, tournieren (hübsch zuschneiden) und in gut gesalzenem Wasser mit dem Safran weich dünsten.

Die Fenchelstücke salzen, in etwas Olivenöl in einer geräumigen Pfanne anschwitzen, mit Wermut und Weißwein ablöschen. Lorbeerblatt und Pfeffer sowie einen Schuss vom Kartoffelfond zugeben, den Fenchel weich dünsten.

Die fertigen Kartoffeln untermischen.

Den Fisch portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Öl-Butter-Gemisch beidseitig sehr glasig braten. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen, Brösel, gehackte Kräuter sowie Knoblauch einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die würzige Bröselmischung auf die gebratenen Fischstücke auftragen und im Rohr unter dem Grill bei Gratinierfunktion überbacken. Fenchel-Kartoffel-Gemüse in tiefen Tellern verteilen und jeweils ein Stück überbackenen Steinbutt darauf setzen. Mit frisch geschnittenem Fenchelgrün garnieren.