

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gebratenes Forellenfilet mit geschmortem Orangen-Fenchel und Wermut-Fisch-Sauce

Koch: Lukas Kapeller

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Forellenfilets
- Salz
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten

Für das Gemüse

- 2 Fenchelknollen
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz
- 1 EL brauner Zucker
- 4 cl weißer Wermut
- 4 cl weißer Portwein
- 4 cl Weißwein
- 1 Orange (Abrieb & Filets)
- 6 Safranfäden

Für den Fischfond

- Fischabschnitte
- Fenchelabschnitte
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Pfefferkörner

Quelle: ORF extra

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- Salz

Für die Sauce

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ l Wermut
- ¼ l Fischfond
- 1/8 l Obers
- Salz
- 2 EL Butter

Für die Garnitur

- Schildampfer

Zubereitung

1. Für den Fisch die Forellenfilets putzen und die Gräten entfernen. Dann die Filets dritteln, von allen Seiten salzen und in einer beschichteten Pfanne in neutralem Pflanzenöl auf der Hautseite glasig braten.

2. Für den Fischfond die Fischabschnitte, die Fenchelabschnitte, die Fenchelsamen, die Pfefferkörner, das Lorbeerblatt, eine grob geschnittene Zwiebel und etwas Salz in einem Topf mit viel Wasser 30-40 Minuten köcheln lassen. Den Fond anschließend durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen.

3. Für das Gemüse den Fenchel fein hobeln, in etwas Olivenöl mit den Fenchelsamen, etwas Salz und braunem Zucker bei niedriger Temperatur in einer Pfanne anschwitzen. Danach mit dem Weißwein, dem Wermut und dem weißen Portwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Nun die Orangenschale abreiben und die Orangen filetieren. Die Orangenfilets, den Orangenabrieb und die Safranfäden zum Fenchel geben.

4. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Dann mit dem Wermut ablöschen, mit dem Fischfond und dem Obers aufgießen und weiter reduzieren lassen. Nun mit Salz abschmecken und die kalte Butter hineinmischen.

5. Zum Schluss den Fenchel in einem tiefen Teller mittig anrichten, je ein Fischfilet darauf platzieren und die aufgeschäumte Wermut-Fisch-Sauce angießen. Das Gericht mit frischem Schildampfer garnieren.