

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Thunfisch-Laibchen & Venusmuscheln mit Safran und Fenchel

**Koch: Johann Lafer**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Laibchen

- 600 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 2 Dosen Thunfisch in Öl (ca. 260 g Abtropfgewicht)
- 1 EL gehackte Minze
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln
- Abrieb einer Zitrone
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein Schuss Olivenöl
- 80 ml Milch
- 75 g Mehl (glatt)
- 100 g Semmelbrösel
- Öl zum Braten

Für die Garnitur der Laibchen

- Scheiben einer 1/2 Salatgurke
- eine Handvoll Rucola
- eine Handvoll Cocktailtomaten
- eine Handvoll frische Basilikumblätter
- Olivenöl

Für die Venusmuscheln mit Safran und Fenchel

- 1/2 Fenchelknolle (ca. 200g)
- 2 rote Zwiebeln
- 1TL Fenchelsamen
- 50 g Butter
- 1/2 TL Safranfäden
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 kg mittelgroße Venusmuscheln
- 2 EL fein gehackte glatte Petersilie

Für die Garnitur der Muscheln

- 1/2 Bund feingehackte Petersilie
- feine Jungzwiebelringe

## Zubereitung

1. Einen großen Topf mit Salzwasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Die Kartoffeln halbieren und drin kochen. Sobald sie weich sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln auskühlen lassen.

2. Nun die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken (die Schale bleibt in der Presse hängen – diese nach und nach entfernen). Das Ei verquirlen und zusammen mit dem abgetropften Thunfisch, den gehackten Kräutern (Minze und Petersilie), dem Zitronenabrieb, einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und alles gut vermengen.

3. Aus der Kartoffel-Thunfisch-Masse 8 Bällchen formen und diese flach drücken und zu Laibchen formen. Die Laibchen anschließend zuerst in Mehl wälzen, dann durch die Milch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die Laibchen in einer Pfanne in reichlich heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb braten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Tipp:** Das Öl in der Pfanne mit Pfefferkörnern und frischen Kräutern aromatisieren – das erzeugt einen einzigartigen Geschmack.

4. Für die Muscheln zuerst die Fenchelknolle waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Dann die Fenchelsamen bei mittlerer Hitze in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend die Butter, den Fenchel und roten Zwiebeln hinzugeben und 5-8 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind.

5. In der Zwischenzeit die Safranfäden mit dem Weißwein in einem Glas verrühren.

6. Die Hitze beim Zwiebel-Fenchel-Topf erhöhen und die abgespülten Venusmuscheln dazugeben. Alles gut miteinander verrühren, dann den Safran-Wein zugießen, den Deckel auflegen und 3-5 Minuten kochen lassen. Sobald die Muscheln sich geöffnet haben, den Deckel abnehmen, frische, feingehackte Petersilie einrühren und die Hitze reduzieren. Die Muscheln noch eine Minute köcheln lassen, danach in eine Schüssel geben und feingehackte Petersilie und feingeschnittene Jungzwiebelringe darüberstreuen.

7. Zum Schluss die Salatgurken-Scheiben, die Cocktailtomaten und den Rucola auf vier flache Teller aufteilen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Dann je zwei Thunfisch-Laibchen darauflegen und mit Basilikumblättern garnieren. Die Venusmuscheln dazu servieren.

