

Gratinierter Fenchel mit Kabeljau-Filet und Couscous



Eine leichte und erfrischende Alternative zu gebratenem Fisch.

Zutaten für 2 Personen:



2 Stück Kabeljau-Filets à 160 g

- 1 große Fenchelknolle (ca. 350 g)
- 120 g Karotten
- 2 Stück Frühlingslauch
- 1 Zwiebel (70 g)
- 1 TL Fenchelsaat (Fenchelsamen)
- 1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
100 ml Sahne
100 ml Wasser
30 g geriebener Grana Padano (oder Parmesan)
120 g Couscous
Salz, Pfeffer

Tipps:

- Wenn Sie eine möglichst geringe Bräunung vorziehen, können Sie beim Backen im Ofen eine Alufolie sozusagen als Deckel benutzen. Dies hat auch den Vorteil das Essen im eigenen Dampf zu garen, wodurch es sicher nicht austrocknet und eine schöne Farbe behält.
- Ich gebe die Fenchelsaat meist nicht als ganze Samen hinzu, sondern mahle sie vorher, alternativ geht auch die Samen zu zerdrücken. Hierdurch verteilt sich der intensive Geschmack der Samen besser im ganzen Gericht. Auch Anissaat ist möglich und interessant weil sie kleiner sind. Dill kann ebenfalls eine schöne Ergänzung sein.

Zubereitung (Zubereitungszeit ca. 1 Stunde):



Zuerst das Gemüse vorbereiten.

Die langen Stile und eine Scheibe am Strunk des Fenchels entfernen, ihn halbieren, den restlichen Strunk von der Mitte herausschneiden, dann den Fenchel in etwa 3 mm dicke Streifen schneiden. Auch das Fenchelgrün zerkleinern.

Die Karotten und Zwiebeln ebenso in Streifen schneiden.



Den Frühlingslauch und den Knoblauch in kleine Ringe beziehungsweise Scheiben schneiden.

In eine vorgeheizte Kasserolle (alternativ eine große Pfanne, einen Topf oder Wok verwenden) 1 EL Olivenöl und anschließend das Gemüse in folgender Reihenfolge zugeben:

Zuerst die Karotten und den Fenchel sowie die Fenchelsaat 2 bis 3 Minuten anschwitzen. Salzen und ein wenig pfeffern. Nun die Zwiebeln, den Knoblauch und den Frühlingslauch unterheben und für eine weitere Minute mit anschwitzen.



Das Gemüse mit dem Zitronensaft ablöschen, die Sahne und das Wasser zugeben, kurz aufkochen, nach Bedarf würzen und bei Seite stellen.

Die Fischfilets in eine Auflaufform hineinlegen und etwas mit Salz würzen.

Das Gemüse mit dem Sud über den Fisch gießen und zum Schluss alles mit dem Käse bestreuen.

Im vorgewärmten Ofen bei 200 Grad 18 Minuten backen.



In dieser Zeit, den Couscous mit 1 gute Prise Salz und 1 EL Olivenöl vermengen (Bild links). Mit kochendem Wasser übergießen, so dass der Couscous gerade bedeckt ist (Bild rechts). Den Couscous mindestens 15 Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern.



Guten Appetit!
