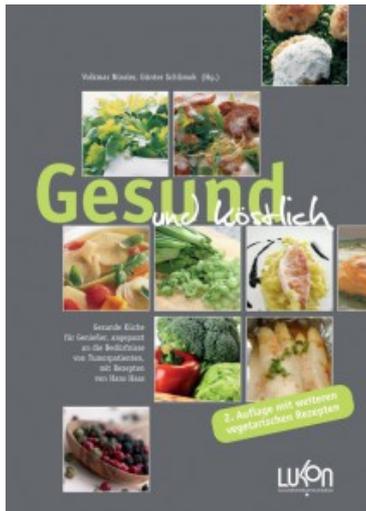


Kochen wie ein Sternekoch: Rotbarbe mit Fenchelsalat



Gestern hatten mein Mann und ich mal wieder Lust auf Fisch. Und auf Fenchel. Wir lieben Fenchel. Ich mag diesen ganz eigenen Geschmack dieses Gemüses. Mein Mann erfreulicherweise auch. Und ich hatte zufälligerweise noch einen zu Hause:

Und dann fiel mir das Rezept von Hans Haas aus dem Kochbuch [„Gesund und köstlich“](#) aus dem Lukon Verlag in die Hände:



Und was habe ich auf Seite 43 entdeckt? Dieses Rezept für Rotbarbe mit Fenchelsalat.

Das musste ich natürlich gleich nachkochen. Mein Mann und ich waren an diesem Abend allein, ich habe das Originalrezept also einfach halbiert.

Für 4 Portionen braucht man:

8 Rotbarbenfilets (pariert) * Salz * Pfeffer * etwas Öl * 2 Fenchel * 2 Schalotten (fein gewürfelt und blanchiert) * Saft von 2 Orangen * Saft von 2 Limetten * 150 ml Olivenöl * 2 – 3 EL Ofentomaten (die stehen im Rezeptbuch auf Seite 17; da ich keine Zeit hatte, diese delikaten Tomaten zuzubereiten, musste ich eingelegte getrocknete Tomaten nehmen) * Fenchelgrün (fein geschnitten)

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Fischfilets mit der Hautseite hineingeben. 5 bis 6 Minuten im auf 160 ° vorgeheizten Ofen garen. Nicht umdrehen! Bei dieser Garmethode bleibt der Fisch schön saftig und die Haut wird nicht verletzt und bleibt rot.

Die Fenchelknollen sehr fein, so dünn wie möglich, hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchkneten. Orangen- und Limettensaft sowie die Schalotten zugeben und gut vermischen. Olivenöl dazugeben und 1 Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Tomaten zugeben und das Fenchelgrün untermischen. Den Fenchel auf Tellern anrichten und die Rotbarben mit der Hautseite nach oben darauf setzen. Wenn Sie möchten, können Sie das Gericht noch mit Crema Balsamico anrichten.
