

# Fischfilets auf Fenchelgemüse á la Bouillabaisse

Eine schnelle, einfache und trotzdem sehr leckere Fischvariante

## Zutaten für 2 Portionen:

2 Knollen Fenchel  
2 Schalotten  
250 ml Fischfond  
100 ml Wein, weiß oder Noilly Prat  
100 ml Sahne  
50 ml Orangensaft, frisch  
300 g Fischfilet(s) (z. B. Hoki)  
Baguette(s)  
Safran  
Sternanis  
Salz und Pfeffer  
evtl. Zucker

Die Schalotten mittelfein schneiden. Die Fenchelknollen vom Grün befreien (aufheben), der Länge nach halbieren, den Strunk herausschneiden, dann nochmals der Länge nach halbieren und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Schalotten in relativ neutralem Öl anschwitzen (keine Farbe nehmen lassen), dann die Fenchelstückchen dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit etwas Mehl (1 EL) überstäuben, kurz weiterrösten. Dann mit dem Wein oder Noilly Prat ablöschen, den Alkohol verdunsten lassen. Mit dem Fischfond (es gibt viele Rezepte dazu im CK, notfalls kaufen) aufgießen, Orangensaft, Safran und 3 Stück Sternanis zugeben und mitkochen sowie ebenfalls ein bisschen reduzieren lassen. Die Sahne zugeben, wieder etwas reduzieren lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und je nach der Säure des Weißweins einer Spur Zucker, das gehackte Fenchelgrün untermischen. Die Fischfilets in/auf das Gemüse legen und bei kleiner Hitze gar dünsten - bei Bedarf (dickere Stücke) wenden. Natürlich kann man genauso die Filets braten und dann auf das Gemüse setzen, ganz nach Geschmack. Zum Anrichten das Gemüse auf Tellern verteilen und die Filets daraufsetzen. Dazu gibt es bei mir Baguette. Der Geschmack, besonders die Kombination Fenchel und Safran, erinnert sehr an Bouillabaisse, deswegen der Name. Das Gericht ist, wenn man den Fond hat, in kürzester Zeit fertig. Ich hatte einen teilweise im Barrique ausgebauten österreichischen Chardonnay dazu, das hat eigentlich ganz schön gepasst.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.  
Ruhezeit: ca. 1 Tag 6 Std.  
Schwierigkeitsgrad: normal  
Kalorien p. P.: keine Angabe