

Fisch Rezepte

Überbackene Fischfilets auf Fenchelsauce

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fenchel, Fisch, Salzwasser

8 Seezungenfilets; o. ä.
Salz

Pfeffer
30 g Weißes Panierbrot

Kräuterbutter

80 g Butter; schaumig gerührt
3 Essl. Kräuter; fein gehackt

2 Tropfen Pernod

Fenchelsauce

10 g Butter
1 Fenchel
100 ml Weißwein

150 ml Vollrahm
1 Prise Cayennepfeffer
1 Essl. Pernod

Für die Kräuterbutter alle Zutaten mischen und würzen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine Seite mit Kräuterbutter bestreichen und in Panierbrot wenden, etwas andrücken.

Für die Sauce den Fenchel in feine Streifen schneiden und in Butter andämpfen. Mit Weißwein ablöschen, einkochen und mit dem Rahm zu einer sämigen Sauce reduzieren.

Würzen und in eine Gratinform geben. Die Fischfilets - mit der Brotseite nach oben - auf die Sauce legen.

Bei starker Oberhitze goldbraun überbacken.