

# Skrei auf Fenchel und Zuckerschoten

Von: Beate Rothärmel  
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

## Zubereitung

Die Fenchelknolle putzen, halbieren und Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen und quer halbieren.

Ca. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel hineingeben und mit dem braunen Zucker bestreuen. Sobald der Fenchel etwas Farbe bekommt mit Weißwein ablöschen und die Temperatur herunterstellen. Dann 4 – 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Die Zuckerschoten zugeben und weiterschmoren. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch kleinschneiden und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit den Fisch kurz abrausen und trocken tupfen. Den Fisch mit grobem Meersalz würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Eine Pfanne erhitzen, dann das Olivenöl zugeben und die Butter darin aufschäumen. Vorsicht die Butter sollten nicht zu braun werden. Den Fisch auf die Hautseite geben und ca. 5 Minuten krossbraten. Die Temperatur verringern und das Öl-Buttergemisch auf das Fischfilet schöpfen. Dann die Filets wenden und sanft auf der anderen Seite für 2 – 3 Minuten braten. Wieder auf die Hautseite drehen und nochmals 3 Minuten garen lassen.

Auf einem Teller das Gemüse anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und das Fischfilet oben aufgeben.

Tipp: Hierzu passt hervorragend eine Beurre Blanc (s. Rezept)

## Einkaufsliste

4 Stck. Winterkabeljau (Skrei) á 150 g mit Haut  
1 Fenchel  
125 g Zuckerschoten  
½ Bd. Schnittlauch  
3 EL Olivenöl  
40 g Butter  
1 EL brauner Zucker  
Etwas Mehl

Grobes Meersalz  
Pfeffer weiß