

Rezepte
Sommer
Gemüse
4 Personen



Fenchelgemüse nach Sardischer Art mit Gegrillter Orata

Zutaten

2		Gemüsefenchel a ca 350g
1		weisse Zwiebel a ca 80g
100	g	Sultaninen
50	g	Getrocknete Tomaten, in feine Streifen geschnitten
1	dl	Weisswein
1	Prise	Safran
10	g	Olivenöl
		Salz und Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung

Sultaninen über Nacht in Weisswein einlegen.

Zubereitung

Sultaninen in ein Sieb abgiessen, Weisswein aufbewahren und beides beiseite stellen.

Fenchel rüsten, eventuell die äussersten, alten „Blätter“ entfernen.
Blütenstängel abschneiden, das Fenchelkraut in den Bauch der Fische stecken.
Fenchel gut waschen und halbieren, Strunk entfernen.
Fenchel längs in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls in Längsrichtung in Streifen schneiden.
Im Olivenöl andünsten, Fenchelstreifen zugeben und mitdünsten.

Mit dem Weisswein ablöschen und den Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt knackig weich dünsten. Wenn am Schluss noch Flüssigkeit übrig ist, diese auf starkem Feuer in der ungedeckten Pfanne gänzlich Einreduzieren, das ist purer Geschmack.

Unterdessen den Fisch auf dem Grill oder im Ofen zubereiten, filetieren und auf dem Fenchelbett anrichten.

TIP:

Machen sie vom Fenchelgemüse doch eine grössere Portion als nötig wäre.
Am nächsten Tag mit Olivenöl und Apfelessig gewürzt kreieren sie so einen wunderbaren Salat.