

In Safran-Fenchel-Sauce pochiertes Dorsch

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 600g Dorschfilet
- 1 Fenchel
- 4dl Weisswein
- 3dl Saucenhalbrahm (z.B. Rama)
- 2 Esslöffel Fischfondpulver
- 1 Prise Kurkumapulver
- Zitronensaft
- 1 TL Fenchelsamen
- ein kleiner Löffel voll Safranfäden
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Maizena Express
- Salz
- Pfeffer
- frische Petersilie

Vorbereitung:

- Zwiebel sehr klein schneiden.
- Fenchel waschen, rüsten und alles sehr Dicke wegschneiden. Die zarten Teile in dünne Streifen schneiden.
- Den Fisch waschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in grössere (5...7cm) Stücke schneiden. Mit wenig Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben.
- Eine passende ofenfeste Form im Backofen auf 100°C vorwärmen.

Zubereitung:

- In einem Topf die Fenchelsamen im Öl kurz anrösten.
- Die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Minuten andünsten.
- Den Wein mit dem Fischfondpulver zugeben und ca. 8 Minuten auf 2/3 einkochen.
- Rahm, etwas Kurkuma für die noch gelbere Farbe sowie die Safranfäden zugeben. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Ca. 3 Minuten köcheln.
- Dazwischen wenige Esslöffel Maizena Express (Maisstärke) unterrühren, so dass die Sauce sämig wird.
- Den Fenchel zugeben und ca. 15 Minuten bissfest kochen.
- Die Sauce mit dem Fenchel in die heisse Form leeren und die Fischstücke darauf verteilen.
- Im Ofen ca. 15 Minuten bei 100°C pochiern.
- Mit Petersilie dekorieren.

Tipp:

- Z.B. mit weissem Reis servieren.
- Pochieren heisst, knapp unter dem Siedepunkt garen lassen.
- Alternativ: im 100°C Umluftsteamer mit "Beschwaden" 10 Minuten dämpfen.

