FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Lachskoteletts mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Lachskoteletts (mit Haut und Mittelgräte)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Kräuterbutter
- Salz
- Pfeffer
- 3 Fenchelknollen
- 250ml Weißwein
- 200g Crème fraîche
- 1 EL süßer Senf

Zubereitung:

1) Den Fisch waschen, trocknen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin von beiden Seiten 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2) Anschließend herausnehmen, in Alufolie einschlagen und warm stellen. Den Fenchel putzen, waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen.
3) Den Bratfond noch einmal erhitzen und den Fenchel darin dünsten. Nach ca. 3 Minuten alles mit dem Weißwein angießen und weitere 3 Minuten ziehen lassen.
4) Die Crème fraîche mit dem Senf verrühren und zum Gemüse geben. Den Fisch mit dem Fenchelgemüse auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, Pro Portion ca. 708 kcal/2973 kJ, 40 g E, 42 g F, 5 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team