

Gratinierter Kabeljau mit Fenchel und Mangold

 happy-mahlzeit.com/2020/01/26/gratinierter-kabeljau-mit-fenchel-und-mangold/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kabeljau
- 1 Fenchel
- 200g Mangold
- 1 Zwiebel
- 80g Schafskäse
- 50 - 100ml Weißwein
- Mehl
- Koriander
- Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch zuerst mit der Fleischseite in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, wenden und weiter braten.

Die Fenchelknolle halbieren und die Wurzel herausschneiden. Eine Fenchelhälfte in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelkraut am Ende der Wurzel zupfen und fein hacken. Fenchelscheiben und Fenchelkraut zum Fisch geben.

Den Mangold waschen, klein schneiden und mit dem Fisch und Fenchel braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Fisch mit der Haut nach unten in die Form legen. Den Saft 1/2 Zitrone auspressen und etwas Schale reiben. Beides zum Fisch geben. 1 Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Den Koriander klein hacken. Beides zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz anschwitzen lassen. Das Gemüse auf den Fisch geben. Den Schafskäse über das Gemüse bröseln und zum Schluss 1 Schuss Weißwein über das Gemüse geben.

Den Fisch im Ofen auf höchster Stufe für ca. 8 - 10 Minuten gratinieren.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 27.1.2012