

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 04. August 2022 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Fischgeschnetzeltes mit Fenchel

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

- 100 g Zanderfilet, ohne Haut
- 100 g Lachsforellenfilet, ohne Haut
- 100 g Forellenfilet, ohne Haut
- 1 kleine Fenchelknollen
- 80 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 ml Fischfond
- 25 ml trockener weißer Wermut
- 25 ml Schlagsahne
- Einige Safranfäden
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ca. 1 EL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Fenchel waschen, halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden und Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen, Fenchel, Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Mit Wermut ablöschen, Fischfond und Schlagsahne dazu gießen. Safran zufügen und alles bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und zur Bindung in den Sud geben. Fisch vorsichtig untermischen. Geschnetzeltes mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland; Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.