



Schnelles, mediterranes Fischgeschnetzeltes

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wieder keine Zeit für langes Kochen?

Trotzdem soll es lecker sein und in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch stehen.

Darum hier, vom Gekonntgekocht Team, eine edle und schnelle Variante eines tollen Fischgerichts mit französischem Flair, Besticht durch Safran, Pernod und Noilly Prat, appetitlich bunt mit Fenchel und Kirschtomaten.

Zutaten

- 600 g Fischfilets, küchenfertig, aus z. B: Rotbarbe, Seebarsch, Seeteufel, Steinbeisser nach Marktangebot
- 2 kleine Fenchelknollen, geputzt, gewaschen, in dünnen Streifen; Fenchelgrün hacken
- 150 g Kirschtomaten ohne Blüte, ev. halbiert
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
- 50 ml Noilly Prat (trockener weißer Wermut)
- Etwas Pernod
- 200 ml Fischfond aus dem Supermarkt
- 50 ml Sahne
- 1 Tütchen, 0,2 g Safran in Fäden
- Saft 1 Zitrone
- 3 El Olivenöl
- 1 El Speisestärke
- Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepulver nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige dicke Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt2

Ganz kurz im heißen Olivenöl anbraten, etwas Farbe nehmen lassen, heraus nehmen, kurz warm halten.

Schritt3

Den Fenchel, die Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben, anschwitzen.

Schritt4

Mit dem Wermut ablöschen, Fischfond und Sahne aufgießen, Safran und Pernod zufügen.

Schritt5

Alles bei kleiner Hitze 5 min. köcheln - reduzieren lassen. „Leicht sämig“ mit angerührter Speisestärke binden und den Fisch wieder dazu geben.

Schritt6

Nur kurz erhitzen, nachschmecken und mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** cayennepulver, fenchel, kirschtomaten, knoblauch, Noilly Prat, pernod, safran **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-mediterranes-fischgeschnetzeltes/>