

Autor: Jan Philipp Berner



Zutaten

Für 6 Personen

Rotbarsch:

1 ganzer Rotbarsch (2 kg)

Fenchelsud:

1 große Knolle Fenchel
50 ml heller Kalbsfond
¼ Zitrone
1 EL Fenchelsaat
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
100 g kalte Butterwürfel

Fenchel (Sous Vide):

2 Knollen Fenchel (incl. Stängel, Grün und Blütendolden)
Salz

Karamellisierten Fenchelsamen:

50 g Fenchelsaat
60 g Wasser
25 g Kristallzucker
5 g Butter

Zubereitung

Rotbarsch:

Den Rotbarsch schuppen, filetieren und von den Gräten befreien. Aus den Mittelstücken der beiden Filets je 3 etwa 130 g schwere Tranchen schneiden. Diese 6 Tranchen beiseitelegen.

Fenchelsud:

Den Fenchel waschen, in grobe Stücke schneiden und im Entsafter entsaften. Den Fenchelsaft mit dem Kalbsfond, dem frisch gepressten Zitronensaft, der Fenchelsaat, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Die Butter mit dem Stabmixer in den Fenchelsud mixen. Den Fenchelsud anschließend durch ein Sieb passieren.

Fenchel (Sous Vide):

Das Fenchelgrün und die Blütendolden von den Fenchelstängeln zupfen und bis zum Anrichten in einem feuchten Tuch aufbewahren. Die Fenchelstängel in lange Stücke schneiden, waschen und vakuumieren. Mit 1/3 Fenchelsud bei 65 °C im Sous Vide Wasserbad von **fusionchef** ca. 8 Minuten garen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form legen.

Karamellisierten Fenchelsamen:

Die Fenchelsaat auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) 6 Minuten leicht rösten. Das Wasser mit dem Zucker in eine Pfanne geben und auf 115 °C erhitzen. Sofort die geröstete Fenchelsaat hineingeben. Den Zuckersirup so lange erhitzen, bis der Zucker karamellisiert und die Fenchelsamen komplett umhüllt sind. Abschließend die Butter hinzufügen und die karamellisierten Fenchelsamen auf einem Blech abkühlen lassen.

Rotbarsch:

Die Rotbarschtranchen auf den gegarten Fenchel legen. Den Fenchelsud angießen, dabei soll der Fisch nicht mit dem Sud bedeckt sein. Die Form mit einem Deckel oder fest mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Backofen auf 160 °C (Umluft) garen. Die exakte Garzeit hängt von der Dicke der Rotbarschtranchen ab. Nach dem Garen den Rotbarsch leicht salzen.

Anrichten:

Einige Fenchelblütendolden und etwas Fenchelgrün in der Form verteilen. Die karamellierte Fenchelsaat über den gegarten Rotbarsch geben und servieren.

Tipp:

Verwenden sie den Knollenfenchel als Gemüsebeilage. Der Fenchelbutterfond schmeckt nach dem Dämpfen herrlich dazu. Rotbarsch ist ein sehr köstlicher Fisch, der frisch geangelt in Topqualität einem Steinbutt oder Loup de mer in nichts nachsteht.

Dieses Rezept wurde und freundlicherweise von Jan Phillip Berner zur Verfügung gestellt