

Gedämpftes Heilbuttfilets auf Fenchelsauce

Zutaten für:

4-6 Personen

FISCH

4 Heilbuttfilets
Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

SAUCE

1 Gehackte Schalotte
20 Gramm Butter
100 ml Weisswein
100 ml Fischfond
200 ml Rahm
1/2 klein. Fenchel, in kleine Würfel geschnitten, das
-- grüne Fenchelkraut zur Seite stellen
Etwas Salz & Pfeffer aus der Mühle
Wenig Pernod auf Wunsch

Zubereitung:

Sauce:

Die Schalotte und Fenchelwürfel in etwas Butter andünsten, mit dem Weisswein ablöschen. Zur Hälfte einkochen.

Den Fischfond dazugeben und nochmals zur Hälfte einkochen. Den Rahm zur Flüssigkeit geben. Bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen (Ein Löffel in die Sauce getaucht, sollte damit überzogen sein). Mit Salz und Pfeffer und auf Wunsch etwas Pernod abschmecken. Vor dem Servieren das Fenchelkraut unterrühren.

Fertigstellen:

Die Fischmédallions würzen und über dem Dampfeinsatz ca. 6 Minuten dämpfen. Mittig auf heiße Teller platziern und mit der Sauce übergießen.