



www.besserbissen.de

In Olivenöl confiertes Wolfsbarschfilet auf Fenchel-Orangen-Glasnudeln

Bearbeitete Version - Original von Johann Lafer

Zutaten für zwei Personen

Für das Wolfsbarschfilet:

2 Wolfsbarschfilets (mit Haut,
ohne Gräten)
2 Knoblauchzehen
1 l Rapsöl
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin

Für die Fenchel-Orangen-Glasnudeln:

50 g Glasnudeln
1 kl. Fenchelknollen
1 Bio-Orange
Olivenöl
1 EL Orangensenf
40 ml Pernod
1 EL Orangenblütenhonig
1/2 Dose Safranfäden

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Eine Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale der halben Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Beide Orangen halbieren und den Saft in einen Mixbecher auspressen. Die Safran-Fäden hinzu geben und mit einem Pürrierstab durchmischen.

Den Backofen auf 60 °C Umluft vorheizen.

Für den Wolfsbarsch den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Rapsöl mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Knoblauch in eine passende Schale gießen und diese in den Ofen stellen.

Die Wolfsbarschfilets waschen, gut trocken tupfen und salzen. Nach 10 min. in die Schale mit dem Rapsöl legen. Den Fisch nun etwa 30 Minuten confieren. Er ist fertig, wenn sich an der Oberfläche kleine weiße Punkte von geronnenem Eiweiß bilden.

Den Fenchel in 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Fenchelgrün aufheben.

Den Fenchel in Olivenöl anbraten. Mit dem Pernod ablöschen und den Alkohol verkochen. Den Orangen-Safran-Saft dazu geben und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen.

Sobald Fenchelscheiben weich aber noch etwas bissfest sind, diese herausnehmen und Sternförmig auf Tellern anrichten. Im Ofen warm stellen.

Den Orangensud mit dem Senf und etwas Rapsöl vermischen, sodass die Sauce eine sämige Bindung bekommt.

In einem Topf ein Liter Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Glasnudeln mit dem kochenden Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abtropfen lassen und in die warme Pfanne mit dem Orangensud geben. Gut vermischen, bis alle Nudeln mit Sauce umhüllt sind.



www.besserbissen.de

Die Glasnudeln mittig auf dem Tellern mit Fenchel anrichten.

Den Fisch aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und die Haut abziehen. Salzen, pfeffern und auf den Fenchel legen

Abschließend mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Anmerkung:

Auch Lachs oder Kabeljau passen hervorragend zu diesem Gericht und der Garmethode. Anstelle von Pernod eignet sich auch Ouzo oder ein anderer Anis-Schnaps.