

Jörg Sackmann
Fischpörkölt mit geschmortem Gemüse

Dienstag, 18. Juli 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmetküche, leichte Küche

Zutaten:

1	Fenchelknolle
80 g	Lauch
3	Tomaten
1	Zwiebel
6	Hörnchenkartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)
3 EL	Olivenöl
150 ml	Weißwein
100 ml	Wermut
500 ml	Fischfond
etwas	Salz
1 Msp.	Safranfäden
etwas	Piment d'Espelette
60 g	Frittierfett
4 Blatt	Reispapier
300 g	Lachsfilet ohne Haut
300 g	Zanderfilet ohne Haut
300 g	Forellenfilet ohne Haut
4 Zweige	Fenchelkraut
1 EL	Kapern
1 Prise	Fenchelpollen (Feinkost-Gewürz)



Zubereitung:

1. Fenchel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil fein schneiden. Den grünen Teil in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Würfel schneiden.
4. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten, Fenchel, Kartoffeln und weißes vom Lauch zugeben und kurz mit anschwitzen.
5. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
6. Dann Fischfond zugeben und mit Salz, Safran, Piment d'Espelette würzen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen.
7. In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen, das Reispapier darin nacheinander frittieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
8. Die Fischfilets in 1 cm große Stücke schneiden.
9. Fenchelkraut abbrausen, trocken schütteln und fein zupfen.

10. Kapern und Fischwürfel in den Gemüsesud geben. Fischstücke kurz, auf den Punkt genau garen. Das Gericht mit etwas Olivenöl abbinden, Fenchelkraut untermischen.

11. Das Pörkelt in tiefe Teller anrichten, Lauchstreifen und Fenchelpollen über das Gericht streuen. Mit knusprig gebackenem Reispapier garnieren.

Tipp: Fenchelpollen auch das "Gewürz der Engel" genannt, sind ein sehr exklusives Gewürz, weil die aromatischen Doldenblüten von Hand geerntet und verlesen werden. Die Blüten werden gepflückt, getrocknet und mehrmals immer feiner gesiebt. Der Geschmack von Fenchelpollen ist ebenso einmalig wie unverwechselbar.

Pro Portion: 551 kcal / 2309 kJ

22 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 19 g Fett