

Seeteufel-Piccata mit Fenchel

Für 4 Personen

Dieser Klassiker aus der italienischen Fleischküche lässt sich auch sehr gut mit Fisch zubereiten. Ersetzt werden kann der Seeteufel durch Zander, Dorsch, Seehecht und Pangasius.



Fenchel:

6 eher kleinere Fenchel

1 Esslöffel Bratbutter, 1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Butter für die Form, 3 dl Milch

½ dl Noilly Prat, 1 Esslöffel Maizena

60 g geriebener Parmesan

etwas frisch geriebene Muskatnuss

Fisch:

600 g Seeteufel, filetiert, 1 Zitrone

4–6 Zweige Thymian, 3–4 Zweige Dill

1 Ei, 1 Eigelb

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Mehl

2–3 Esslöffel Bratbutter

- 1 Den Fenchel rüsten, dabei jedoch den Strunkansatz nur ganz leicht anschneiden, um die angetrockneten Stellen zu entfernen. Schönes Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Die Knollen der Länge nach in Viertel schneiden.
- 2 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und den Fenchel darin kräftig anbraten; er soll dabei Farbe annehmen. Am Schluss 1 gute Prise Zucker darüberstreuen und leicht caramolisieren lassen. Vom Feuer nehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Fenchel in eine ausgebutterte Gratinform geben.
- 3 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- 4 Die Milch in eine Pfanne geben. Noilly Prat und Maizena zusammen verrühren, dann zur Milch geben. Alles unter Rühren aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen. Den Käse beifügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Über den Fenchel geben.
- 5 Den Fenchel im 160 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 1 Stunde langsam backen.
- 6 Den Seeteufel in kleine Schnitzel von etwa 2 cm Dicke schneiden. Diese kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- 7 Die Zitrone gründlich heiss spülen und trockenreiben. Mit einem Sparschäler die gelbe Schale möglichst dünn ablösen. In Streifen schneiden. Thymian- und Dillblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit der Zitronenschale möglichst fein hacken.
- 8 Den Saft von ½ Zitrone auspressen. Die Seeteufelschnitzel damit beträufeln.

9 In einem Suppenteller Ei, Eigelb, Zitronen-Thymian-Mischung sowie etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. In einem zweiten Teller das Mehl bereitstellen.

10 Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen.

11 Die Seeteufelschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst kurz im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl gut abklopfen. Dann die Schnitzel durch die Ei-Mischung ziehen und sofort in der heissen Bratbutter auf jeder Seite etwa 1½ Minuten goldbraun braten.

12 Jeweils etwas Fenchel auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Seeteufel-Piccata danebensetzen.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für die Panade 1 Ei und 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion 38 g Eiweiss,

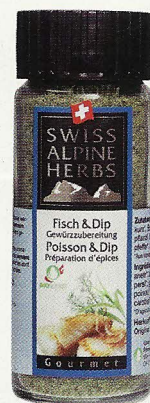
22 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;

448 kKalorien oder 1873 kJoule

KOCHEN



Gewürztipp Nr. 4 mit Schweizer Alpenkräutern



Fisch & Dip:
Alpenkräutersalzmischung mit Dill –
wunderbar zu Fisch,
hervorragend für Dips!

www.swissalpineherbs.ch

Inserat