

# Aus dem Rezeptbuch

vom Küchenchef Christian Popp

Gericht des Monats - September 2018

## „Kross gebratenes Adlerfischfilet“

für 6 Portionen

800 g Filet vom Adlerfisch  
 2 Eßl Pflanzenöl  
 2 Fenchel  
 1 Zitrone  
 9 Kirschtomaten  
 1½ Zwiebeln  
 0,5 g Safran  
 300 g Erbsen  
 8 cl Pernod  
 150 ml Weißwein  
 150 g Butter  
 250 ml Sahne  
 100 ml Fischfond  
 4 Scheiben Speck  
 Salz, Pfeffer



2 cl Noilly Prat  
 2 Blatt Lorbeer  
 4 Zweige Thymian  
 weißer Soßenbinder

### Zubereitung:

Die **Adlerfischfilets** säubern, säuern, salzen und die Haut diagonal mehrfach einschneiden. Im heißen Öl auf der Hautseite ca. 4 Minuten kross anbraten. Kurz vor dem anrichten für 30 Sek. in der Pfann wenden und anrichten. Vorher aber folgendes vorbereiten

**Erbsenpüree:** Speck und ½ Zwiebeln würfeln und in Butter anschwitzen. Ablöschen mit 50 ml Weißwein, die Sahne dazu geben und aufkochen. Die Erbsen dazu, kurz kochen und fein pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen, leicht mit weißem Soßenbinder abbinden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer. Warm stellen.

**Safranfenchel:** gewürfelte ½ Zwiebeln in 50 g Butter anschwitzen. Die Gewürze und Kräuter dazu geben. Ablöschen mit Pernod und 100 ml Weißwein. Den Safran dazu geben und kurz aufkochen. 500 ml Wasser dazu geben und mit Salz und abschmecken. Den Fenchel in Spalten schneiden, den Strunk knapp entfernen (so dass die Blätter noch zusammenhalten). Den Fenchel in den Sud geben und 25 min bei ca. 85 C° leicht ziehen lassen. Aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den Sud für die Sauce zurückhalten.

**Adlerfischsauce:** gewürfelte ½ Zwiebel in Butter anschwitzen und mit Noilly Prat ablöschen. Mit dem Fenchelfond auffüllen und den Fischfond hinzugeben. Reduzieren/einkochen auf 1/3 und die restliche Sahne hinzugeben, abbinden mit weißen Soßenbinder

### Mein Tipp:

Anrichten wie auf dem Bild. Dazu passt ein Glas kräftiger trocken ausgebauter Riesling vom VDP Weingut Zur Schwane Volkach, Franken.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit.

gez.

Christian Popp, Küchenchef