

Kross gebratener Steinbutt mit lauwarmem Fenchelsalat

Zutaten für den Fenchelsalat (für 4 Personen):

- 2 Knollen Fenchel
- 1 Schalotte
- 2 Stangen Rhabarber
- 1 EL Honig
- 1 TL grober Senf
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 0,5 TL Fenchelsamen

Den Fenchel waschen und halbieren. Das Grün fein hacken und beiseitelegen. Den Fenchel in sehr feine Streifen schneiden, das geht am besten mit einem Hobel. Die Schalotte schälen und ebenfalls hobeln oder sehr fein schneiden. Fenchel und Schalotten in eine Auflaufform geben. Den Rhabarber schälen und mit 1 kleinen Schuss Wasser in einen Mixer geben. Honig, Senf, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchmischen. Dann langsam das Olivenöl unterrühren. Die Hälfte des Dressings zum Fenchel geben, den Ofen auf 60 Grad (Ober-/Unterhitze) schalten und den Salat hineinstellen.

Zutaten für den Kartoffel-Kräuterstampf:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 0,5 Bund Kerbel
- 50 g Butter
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten kochen lassen, dann abgießen, wieder zurück in den Topf geben und kurz auf die heiße Platte stellen, sodass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann. Den Topf vom Herd nehmen und Butter, Sahne sowie Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kartoffeln zerstampfen. Die Kräuter fein hacken und zum Schluss unterheben.

Zutaten für den Fisch:

- 800 g (mit Haut) Steinbuttfilet
- 3 EL Öl
- 1 Flocke Butter
- Salz

Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Filets portionieren und auf der Seite ohne Haut etwas salzen. Öl in die Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite 2-3 Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinzugeben und die Filets einmal wenden.

Anrichten:

Den Kartoffelstampf auf die Teller verteilen. Den warmen Salat aus dem Ofen nehmen, das restliche Dressing und das Fenchelgrün untermischen. Salat und die Steinbuttfilets zum Stampf auf die Teller geben.

Sendetermin: 01.12.2023

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen