

Grün-weißer Traum

Fenchel-Orangen-Salat und Fenchel-Püree veredeln den Wolfsbarsch mit einem Hauch von Anis

Dieses Gericht ist ein Paradebeispiel für Flexibilität. Denn die wenigen Zutaten, die man für diese Köstlichkeit benötigt, sind auch noch so etwas von variabel ... So kann man statt des Wolfsbarschs zum Beispiel bestens einen anderen Fisch verwenden. Seehecht etwa, Goldbrasse, Cap Roig – den Roten Drachenkopf – oder auch Lachs. Dazu passt Fenchel im Doppelpack: nämlich Fenchel-Orangen-Salat und Fenchel-Püree. Mal roh als Salat, mal gekocht als feines Mus: Ich wette, Sie haben auch Spaß an dem Spiel der Texturen und Farben. Denn während der Salat in Weiß-Orange daherkommt, betört das Püree gleich auf zweierlei Art: in Weiß und sanftem Grün. Das wirkt richtig elegant und ist so einfach!

Der Fenchel-Orangen-Salat ist übrigens ein Klassiker aus meiner Lehrzeit in



Kärnten, ein richtiger „oldschool“ Franzosen-Klassiker“ sozusagen. Und ich habe ihn noch immer gern. Bei diesem Salat mag ich besonders den Biss. Nein, eigentlich liebe ich die gesamte Komposition: Denn zur Knackigkeit gesellt sich die schöne Anis-Note des Fenchels, die so genial mit Fisch und Meeresfrüchten harmoniert, Hummer inklusive. Auch in Fisch-Fonds ist sie eine Wucht, hebt sie sie doch auf ein ganz anderes Niveau! Dass die tolle Knolle ein Magenschmeichler ist und seit der Antike als Heilpflanze genutzt wird, macht Fenchel



„Old-School-Klassiker“ für Jungköche: Fenchel als Salat und als Püree zum Fisch. Simon Petutschmig empfiehlt zudem eine Miso-Soße zum Gericht.

Foto: Fera

ja gleich doppelt sympathisch. Und dazu noch dieses Fruchtaroma der Apfelsine, herrlich ...

Kennen Sie eigentlich den Eiswasser-Kniff? Damit werden Gemüse und auch Kräuter binnen kurzer Zeit richtig knackig, fast knusprig. Das geputzte Gemüse oder die Kräuter kommen dabei 30 bis 60 Minuten lang in eine Schale mit Wasser samt Eiswürfeln. Dieser Trick ist gerade im Sommer ein guter Helfer, wann immer es um Salat & Co. geht.

Statt der Frühlingszwiebel im Püree machen natürlich auch Schalotten eine hervorragende Figur.

Wer mag, verfeinert das Püree mit etwas Knoblauch. Für das Anbraten des Fisches ist eine Teflon-Pfanne gut geeignet. Sie sollte vollkommen intakt und nicht zerkratzt sein. Ansonsten legen Sie die Pfanne mit etwas Backpapier aus und braten den Fisch darauf an. Bei mir gilt dabei übrigens die Zwei-Drittel-Regel. Das heißt: Zwei Drittel der Garzeit lasse ich den Fisch auf der Hautseite in der Pfanne. Weißer Fisch wird dann weißer und weißer – und die Haut schön kross. Aber Vorsicht: Sie darf nicht anbrennen. Für das letzte Drittel wende ich den Fisch und brate die Fleischseite an.

Wenn man Lust hat, noch eine Hollandaise oder ein Miso-Sößchen wie auf dem Foto dazu zu kredenzen: Nur zu! Das passt nämlich hervorragend. Vielleicht ist das im Sommer ein wenig viel. Aber es kommen ja auch wieder kühlere Tage!

Simon Petutschmig kocht im Fera Restaurant & Bar in Palma (C). Concepció 4)

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Fenchelsalat:
1 Knolle Fenchel mit Grün
Salz, Pfeffer
Olivenöl
1 Orange
Für das Püree:
250 g Fenchel mit Grün
1/2 Frühlingszwiebel
Olivenöl
Schuss Weißwein
Salz, Pfeffer
50 g Butter

4 Wolfsbarsch-Filets (mit Haut)

à 150-180 g
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Zur Deko: Dill oder Fenchel-Blättchen

Zubereitung:

Wir beginnen mit dem Salat: Knolle waschen, grüne Triebe und Kraut abschneiden, für das grüne Püree zur Seite stellen. Knolle in der Mitte längs teilen. Mit einer Mandoline (Reibe)

dünn aufreiben, in einer Schüssel mit Wasser samt Eiswürfeln in den Kühlschrank stellen. Von der Orange die Böden wegschneiden, Frucht schälen. Zwischen den Segmenten die Filets heraus schneiden, dritteln. Den Rest der Orange für das Salatdressing mit der Hand ausdrücken.

Für das Püree Fenchel-Grün ebenfalls abschneiden, zur Sei-

te stellen. Den Rest klein schnippeln, weiße Fenchel-„Reste“ vom Salat ebenfalls klein schneiden. Zwiebel hacken, mit dem Fenchel in Olivenöl anschwitzen. Gemüse darf keine Farbe bekommen. Mit Wein ablöschen, Topf abdecken, köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. Bei zu wenig Flüssigkeit kann man eventuell etwas Gemüsefond dazugeben. Anschließend mit einem Mixer

cremig pürieren. Salzen, pfeffern. Hälfte in einen Topf geben, grüne Fenchelteile dazugeben. Wieder pürieren. Butter in kleine Würfel schneiden. Unmittelbar vor dem Servieren 25 g in das weiße Fenchel-Püree und 25 g in das grüne Fenchel-Püree einrühren.

Fisch: Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Filets mit Öl einreiben, auf beiden Seiten salzen,

pfeffern. Filets zunächst mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen, anbraten, bis die Haut knusprig ist. Die letzten 2 min auf der Fleischseite anbraten (siehe oben).

Salat: Gehobelten Fenchel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, salzen, pfeffern, Olivenöl, O-Saft, Orangestückchen dazugeben, vorsichtig umrühren. Evtl. noch mit Dill oder Fenchel-Blättchen anrichten.

UND SO WIRD'S GEMACHT