

1A+1B

Fisch

Weißfisch mit geschmortem Fenchel



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 1 EL Butter in einem Bräter schmelzen lassen. Zwiebel und Fenchel hinzufügen und ca. 1 Minute gut durchrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen und bei niedriger Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten schmoren lassen.
- 2 Nach 10 Minuten den Fisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fenchel im Bräter anrichten. Den ½ EL Butter auf den Fisch legen und mit Zitronensaft besprenkeln. Den Fisch die letzten 10 Minuten zusammen mit Zwiebel und Fenchel mitschmoren. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Weißfisch (Wolfsbarsch- oder Kabeljaufilet)
- ☐ 200 g Fenchel, grob geschnitten
- ☐ 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1.5 EL Butter
- ☐ 1 TL frischer Zitronensaft
- ☐ 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	299 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	14 g
Eiweiß	31 g