Fischpfanne



Fischpfanne mit Gemüse und Pasta

Kabeljaufilet kleingeschnitten mit Fenchel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einer Sauce aus Weißwein, Fischfond und Sahne. Verfeinert mit Senf und scharfem Currypulver. Vermengt mit frischer Papardelle.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 großer Fenchel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 200 ml Fischfond
- 50 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 TL Senf
- ½ TL Hot Madras Curry Powder
- 2 frische Lorbeerblätter

- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 frische Papardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fischfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden. Fenchel putzen, das Grün zur Seite legen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und auch in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Lorbeerblätter hinzugeben und mit anbraten. Dann die Fischfiletstücke dazugeben und auch mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Fond und Sahne hinzugeben. Senf und Currypulver dazugeben. Kräftig mit Muskat würzen. Alles vermischen und etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist. Abschmecken. Lorbeerblätter herausnehmen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Unter die Fisch-Gemüse-Mischung geben und alles vermengen. Fenchelgrün kleinschneiden. Fischpfanne in einen tiefen Pastateller geben und mit dem Fenchelgrün garnieren.