



FISCH CASSEROLE MIT FENCHEL



QimiQ VORTEILE

- Cremiger Genuss bei weniger Fett
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen



15



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g

250 g Zanderfilet, grob gehackt

250 g Kabeljaufilets, grob gehackt

Zitronensaft

Salz

1 Stück Fenchelknolle(n) à 300 g, in feine Streifen geschnitten

150 g Jalapeño(s), klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe(n), blättrig geschnitten

1 TL Fenchelsamen, getrocknet

1 EL Olivenöl

300 ml Klare Gemüsebouillon

Kräutersalz

Lorbeerblatt

Koriander

200 g Tomate(n), in Spalten geschnitten

Fenchelgrün, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Fisch mit Zitronensaft und Salz würzen und ziehen lassen.
2. Fenchel, Paprika, Knoblauch und Fenchelsamen in Öl andünsten. Suppe aufgießen, Gewürze und QimiQ Saucenbasis dazugeben und bis zur gewünschte Sämigkeit weiterköcheln lassen.
3. Abgetropften Fisch und Tomaten dazugeben und ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.