



FISCHTOPF MIT FENCHEL (QSB)



QimiQ AVANTAGES

- Cremiger Genuss bei weniger Fett
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen



15



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

250 g

250 g Zanderfilet, grossièrement haché

250 g Kabeljaufilets_Filet de cabillaud , grossièrement haché

Jus d'un citron

Sel

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

150 g Poivron(s) vert(s), coupé en petits dés

1 Gousse(s) d'ail, émincées

1 TL Fenchelsamen, getrocknet

1 cs Huile d'olive

300 ml Bouillon de légumes

Kräutersalz

Feuille de laurier

Coriandre

200 g Tomate(s), in Spalten geschnitten

Fenchelgrün, finement hachées

PRÉPARATION

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.