



FISCHTOPF MIT FENCHEL (QSB)



QimiQ AVANTAGES

- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Consistance onctueuse en un tour de main



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

250 g	QimiQ Sauce Base
250 g	Filet de sandre, grossièrement haché
250 g	Filet de cabillaud , grossièrement haché
	Jus d'un citron
	Sel
1 pièce(s)	Bulbe(s) de fenouil à 300 g, coupé en julienne
150 g	Poivron(s) vert(s), coupé en petits dés
1	Gousse(s) d'ail, émincées
1 cc	Graines de fenouil, séchées
1 cs	Huile d'olive
300 ml	Bouillon de légumes
	Sel aux herbes
	Feuille de laurier
	Coriandre
200 g	Tomate(s), coupé en quartiers
	Feuilles de fenouil, 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.