FISCH MEERESFRÜCHTE / MUSCHELN TINTENFISCH / TINTENFISCH-FRIKASSEE MIT FENCHEL

TINTENFISCH-FRIKASSEE MIT FENCHEL



Rezept: Michel Sarran. Un chef dans ma cuisine. Editions Michel Lafon 2021 - Foto: compactcook.com

AUFWAND KOCHDAUER SAISON HERKUNFT mittel 30 Min. ganzjährig Frankreich

KURZ VORGESTELLT

Der Gemüse-Fisch-Mix ist sehr schmackhaft. - Sauce kann parallel zum Schmoren des Fenchels und des Tintenfischs zubereitet werden.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Karotte, kleine	500 g	Tintenfisch
3	Saucenzwiebeln	800 g	Fenchel
2 Zehe	Knoblauch	1 EL	Limettensaft
4 EL	Olivenöl	2 EL	Petersilie, gehackte
1 EL	Sojasauce	1 TL	Limette, Abrieb
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Kalbsbouillon kurz aufkochen.
- 2. Feingeschnittene Karotte, Zwiebel und Knoblauch in einer grösseren Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Kalbsbouillon und Sojasauce zugiessen und 20 Min. auf kleinem Feuer ziehen lassen.
- 3. Durch ein (Spitz-)Sieb giessen und beiseite stellen.
- 4. Den vorgekochten Tintenfisch in mundgrosse Stücke schneiden, ebenso den gerüsteten Fenchel.
- 5. Den Fenchel in Olivenöl halbgar kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
- 6. Nun in derselben Pfanne die Tintenfischstücke anbraten, etwas gehackte Zwiebel und Knoblauch beifügen und etwas weiterschmoren lassen.
- 7. Nun etwas Limettensaft und den Fenchel zufügen. Gut umrühren und 5 Min. durchziehen lassen. Die Sauce unterrühren, mit der gehackten Petersilie mischen. Etwas Limettenabrieb bestreuen.

