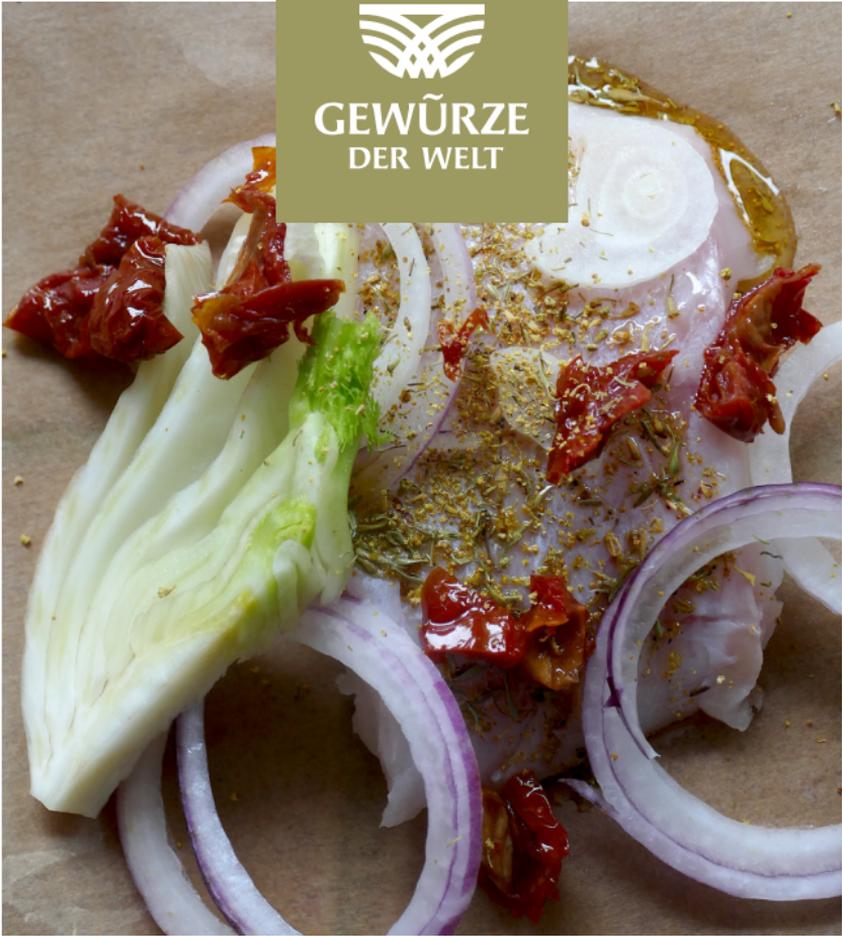




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 164

Fisch nach Lafer mit Fenchelblüte

Zutaten

300 g Rotbarschfilets, in
5 cm große Stücke geschnit-
ten

1 TL Thymian

 1 TL Fiori di Finocchio

 etwas Meersalz

 2 EL Olivenöl

 100 g getrocknete Tomaten
in Öl, gehackt

2 Knoblauchzehen, in Schei-
ben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Ringe
geschnitten

1 Fenchelknolle, in feine
Streifen geschnitten

Rezept

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Rotbarschstücke auf passend zugeschnittenes Backpapier legen. Etwas Öl von den getrockneten Tomaten und das Olivenöl mit den Gewürzen vermischen und auf den Fischstücken verteilen. Fenchel, Zwiebelringe, Knoblauch und getrocknete Tomaten auf und um die Fischstücke legen. Mit Garn kleine Päckchen schnüren und diese 20 Minuten im Ofen garen.

Guten Appetit!