1A+1B Fish

Weißfisch mit geschmortem Fenchel

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 1 EL Butter in einem Bräter schmelzen lassen. Zwiebel und Fenchel hinzufügen und ca. 1 Minute gut durchrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen und bei niedriger Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten schmoren lassen.
2. Nach 10 Minuten den Fisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fenchel im Bräter anrichten. Den ½ EL Butter auf den Fisch legen und mit Zitronensaft besprenkeln. Den Fisch die letzten 10 Minuten zusammen mit Zwiebel und Fenchel mitschmoren. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Weißfisch (Wolfsbarsch- oder Kabeljaufilet)
- [ ] 200 g Fenchel, grob geschnitten
- [ ] 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1.5 EL Butter
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**299 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**31 g**