

## Kabeljau Filet mit Fenchelgemüse

Für 2 Personen

### ZUTATEN

2 Kabeljau Filets  
6 Süßkartoffeln  
2 Bio-Zitronen  
3 EL Dill  
30 g Butter  
Olivenöl  
Meersalzflöckchen  
frisch gemahlener,  
schwarzer Pfeffer  
frischer Fenchel  
Fenchelsamen  
1 EL Honig  
4 EL Sojasauce  
Knoblauch  
½ TL 4-Gewürze-Mischung  
(optional)



### ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln 45 Minuten lang im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, anschließend schälen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Honig mischen. Optional ½ TL 4-Gewürze-Mischung unterrühren.

Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Einige Fenchelsamen, zerdrückten, Knoblauch und Pfeffer hinzufügen.

## *Kabeljau Filet mit Fenchelgemüse*

### ZUBEREITUNG

Nach 5 Minuten 4 Esslöffel Sojasauce und 1 Esslöffel Honig hinzufügen und solange kochen lassen, bis der Fenchel weich ist.

Für den Kabeljau Butter mit ein paar Fenchelsamen in einer Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hinzufügen und die Kabeljaufilets in der Pfanne anbraten.

Zitronenschale über den Kabeljau reiben, den gehackten Dill darüber geben und mehrfach mit der geschmolzenen Buttersauce übergießen.

Kabeljau nur auf einer Seite anbraten, anschließend sofort auf einem Teller anrichten und mit dem Süßkartoffelpüree und sautiertem Fenchel servieren.