AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

TINTENFISCH-FRIKASSEE MIT FENCHEL



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

1. 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.

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