

## Horst Lichter | Red Snapper mit Fenchel

---

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Red Snapper-Filet
- 4 Fenchelknollen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 2 EL Kräuter-Essig
- 1 EL Fenchelsamen
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- Öl zum Braten
- 2 cl Anis-Schnaps nach Belieben

### Zubereitung:

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben darin bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Zucker, Essig und Fenchelsamen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt 20 – 30 Minuten garen. Nach Belieben 2 cl Anis-Schnaps dazugeben.

Red Snapper-Filet waschen, trocken tupfen, in große Rauten schneiden und mit Salz würzen. Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Fischstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin auf einer Seite scharf anbraten, bis sie am Rand braun werden. Die Hitze reduzieren, die Filets wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbraten.

Red Snapper-Filets mit dem Fenchel auf Tellern anrichten.

*Rezept: Horst Lichter*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 20.09.2008*

*Prominente Gäste: Sophie Schütt & Ralf Möller*