

# Pochierter Saibling mit Fenchel, Wassermelone und Zitronenthymian



(c) Margit Gietler/nmg-design

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 etwas größere Saiblingfilets  
2 EL Olivenöl  
2 Fenchel  
1/4 l Wasser  
1/8 l Weißwein  
2 cl Weißweinessig  
400 g Wassermelone  
Meersalz, Pfeffer, Zitronenthymian  
80 g Butter

## ZUBEREITUNG DES POCHIERTER SAIBLING

Die frischen Saiblingfilets auf der Hautseite mit Essig beträufeln. Den Fenchel vom Strunk befreien und in gleichmäßige Spalten schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel langsam anschmoren. Thymianzweige begeben mit Weißwein ablöschen und Wasser aufgießen. Dann Butter begeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und leicht weiterköcheln lassen. Nach einigen Minuten vom Feuer nehmen die Fischfilets und geschnittene, entkernte Wassermelone begeben, mit einem Deckel beiseite stellen und ziehen lassen bis die Fischfilets gar sind.

Alles zusammen mit ein wenig Fond anrichten, den Saibling mit Meersalz und frisch gezupften Zitronenthymian würzen. Anstelle von Saibling können natürlich auch Forelle, Hecht oder Waller verwendet werden.

Wir wünschen  
guten Appetit!

