

# Felchenfilets mit mediterraner Füllung

---

Felchenfilets mit mediterraner Füllung

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 40 Min.

Menu: [20.09.2017](#)

Creation: [Oski Matter](#)

Zutaten (für 4 Personen)

300 g [\\_\\_\\_](#)  
1 Teelöffel [\\_\\_\\_](#)  
1 Zweig [\\_\\_\\_](#)  
3 eingelegte Dörrtomaten, abgetropft  
25 g entsteinte grüne Oliven  
1 Scheibchen Knoblauch [\\_\\_\\_](#)  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle 16 Felchenfilets mittelgross, je 10-12cm lang  
1 Bund [\\_\\_\\_](#)  
1 dl [\\_\\_\\_](#)  
2 Esslöffel [\\_\\_\\_](#)  
1/2 dl Weisswein

Zubereitung:

- Den Fenchel rüsten und in sehr kleine Würfelchen schneiden oder im Cutter fein hacken.
- In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Den Fenchel darin 4–5 Minuten andünsten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- Die Thymianblättchen vom Zweig zupfen und mit den Dörrtomaten, den Oliven und dem Knoblauch sehr fein hacken. Dann mit dem Fenchel mischen und alles wenn nötig nochmals etwas feiner hacken, sodass eine grobe Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Felchenfilets mit einer Pinzette entgräten. 8 Filets mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Darauf die Fenchelfüllung verteilen und mit den restlichen Filets decken. Bis zur Zubereitung kalt stellen.
- Die Basilikumblätter grob schneiden. Mit der zweiten Portion Olivenöl (2) in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Basilikumpaste salzen.
- Die Felchenfilets auf einen eingeölten Siebeinsatz geben. Über Dampf oder im Steamer (100 °) 6–8 Minuten garen.
- Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne in 1 Teelöffel Basilikumpaste die Kapern anbraten. Den Weisswein und die restliche Basilikumpaste beifügen und nur leicht warm werden lassen.
- Die Felchenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Basilikum-Kapern-Sauce umgiessen. Sofort servieren.

Die Fenchelfüllung muss die Konsistenz einer groben Paste haben, damit sie gut auf den Fischfilets haften bleibt und zusammenhält. Man kann die Filets übrigens auch direkt auf dem Siebeinsatz zusammensetzen; auf diese Weise muss man sie später nur noch in den Dampf stellen oder in den Steamer schieben. Unbedingt vorher den Siebeinsatz gut einfetten, damit der Fisch nicht kleben bleibt.

Rezept von Annemarie Wildeisen