

### FISCH

4 frische Seelachsfilets à 250g

### PANADE

1 Packung Club Cracker,  
1 Bund glatte Petersilie  
Zitronenpfeffer, Meersalz

### SALAT

400g Fenchel (kleine Knollen)  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 rote Zwiebel  
1 Orange

### MARINADE

Saft einer 1/4 Orange  
1 TL Räucher Knoblauchsenf  
2 EL Apfelessig  
2 EL Olivenöl  
2 TL Honig

Rapsöl

### NÜTZLICH

Grätenzange/-pinzette

### KRÄUTER-CRACKER-PANADE

Die Club Cracker mit der gewaschenen und trockengeschleuderten Petersilie in einen Mixer geben, mit etwas Zitronenpfeffer würzen und pürieren.

### MARINADE

Die Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Mit einem Messer zwischen den weißen Trennhäutchen die Filets herauslösen. Dabei den austretenden Saft auffangen, anschließend auch den Saft aus den Trennhäuten ausdrücken (sollte nicht genug Saft ausgetreten sein, den Saft ¼ Orange zufügen). Die ausgelösten Orangenfilets für den Salat (s. u.) beiseite stellen.

Den aufgefundenen Orangensaft mit dem Apfelessig, Räucher Knoblauchsenf, Honig und Olivenöl zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

### SALAT

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen, heißen, beschichteten Pfanne anrösten.

Währenddessen die Zwiebel putzen und in feine

Streifen schneiden. Den Fenchel ebenfalls dünn schneiden oder auf einem Gemüsehobel dünn hobeln.

Schließlich die dünnen Fenchelstreifen, die geschnittenen Zwiebeln und die ausgelösten Orangenfilets zusammen in einer Schale mit der Marinade vermengen.

### FISCH

Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Um eventuelle Gräten zu finden, vorsichtig mit dem Finger über jedes einzelne Filet streichen und dann mit einer Grätenzange ziehen. Jetzt den Fisch in der Kräuter-Cracker-Panade wenden. Anschließend etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mäßiger Hitze glasig braten. Danach kurz auf ein Küchenpapier legen um überschüssiges Rapsöl aufzunehmen.

### ANRICHTEN

Das gebratene Fischfilet an Fenchelsalat auf einem Teller anrichten.