HOME CHEF Karl Telfser

**Wolfsbarsch | Kräuterpüree | Fenchel**

D G

Dauer: 15 Min.

Der Fisch kann beidseitig in der Pfanne angebraten oder im Wasserbad erwärmt werden.
Für die zweite Variante einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und von der Herdplatte ziehen.
Den Fisch samt geschlossen Vakuumbeutel für ca. 3-4 Minuten in das heiße Wasser geben.
Das Kräuterpüree kann zusammen mit dem Fisch im Wasserbad erwärmt werden, dafür das geschlossene Glas ins Wasserbad stellen.
Währenddessen das Fenchelgemüse erwärmen.
Fisch mit Püree und Fenchel anrichten und servieren.

**Tipp:**
Falls sie den Fisch anbraten, diesen zuerst auf der Hautseite anbraten und am Ende kurz auf der anderen Seite fertiggaren.

**Zu beachten**
Sämtliche Zutaten im Kühlschrank bis zum Gebrauch aufbewahren.
Das Menü hält im Kühlschrank bis zu 2 Tage und kann am selben Abend oder am nächsten Tag zubereitet werden.
Allergene: siehe unten.

**Allergene**
Eine Nennung erfolgt, wenn die bezeichneten Stoffe oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind. Die Kennzeichnung der 14 Hauptallergene erfolgt entsprechend den gesetzlichen Vorschriften (EU-Lebensmittelinformationsverordnung 1169/2011). Es gibt darüber hinaus auch noch andere Stoffe, die Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten auslösen können. Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben den gekennzeichneten Zutaten auch Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess der Küche verwendet werden.

Lebensmittel denen Buchstaben beigefügt sind (z.B. C und G), enthalten die entsprechenden, aus den nachfolgenden Buchstaben ersichtlichen, allergenen Zutaten (z.B. Eier und Milch)
Liste Allergene: A= Gluten, B= Krebstiere, C= Eier, D= Fisch, E= Erdnüsse, F= Sojabohnen, G= Milch, H= Schalenfrüchte, Nüsse, L= Sellerie, M= Senf, N= Sesam, O= Schwefeldioxid, P= Lupinen, R= Weichtiere, Muscheln.