



Restaurant
Natur erleben & genießen

Kölner Straße 6 · 53489 Sinzig
info@vieux-sinzig.com · www.vieux-sinzig.com

Alpenseefelchen mit roter Zwiebel und Fenchel

Für 4 Personen

	Rote Zwiebel mit Holunder:	
4	Rote Zwiebeln	Für die rote Zwiebeln, die Zwiebeln mit Rotwein und Holunderblütenwein in einem Topf kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
200ml	Rotwein	
100ml	Holunderblütenwein	
	Zucker	
	Meersalz	
	Pfeffer	
4 Stk.	Felchenfilets mit Haut (je 100g)	Die Felchenfilets würzen und 2 Min. auf der auf der Hautseite braten.
2 El	Sonnenblumenöl	Die Felchenfilet nebeneinander in eine flache Schale auslegen. Die Fenchel darüberstreuen. Die Schalotten mit dem Essig erhitzen und über die Fischfilets verteilen. Über Nacht ziehen lassen.
100ml	Holunderblütenessig	
1 Stk.	Schalotte, fein gewürfelt	
1 El	Fenchelkraut, fein geschnitten	
1 Stk.	Salatgurke	Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. In Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Eine Stunde ziehen lassen. Abtropfen und mit Joghurt, Öl, Essig und Pfeffer verrühren.
	Meersalz	
	Pfeffer, weiß	
150g	Joghurt, abgetropft	
2 El	Sonnenblumenöl	
2 El	Holunderblütenessig	
	Dekor:	Zum Anrichten die roten Zwiebeln und Gurkensalat auf die Tellermitte geben. Die Felchenfilet mit der Haut nach oben darauf legen. Mit Fenchel verzieren. Mit der Marinade der Felchenfilets umranden.
4 Zweige	Fenchel	