

## Fischfilet mariniert

– Pankreasdiät –

4 Kabeljau- oder Seelachsfilets á 200 g  
1 TL gehackter Ingwer  
2 gehackte Knoblauchzehen  
1 EL Austernsoße  
1 EL Muschelsoße  
4 EL Sherry  
1 TL Sesamöl  
1 TL Garam Masala  
zusammen 1 TL Curcuma, Koriander, Kreuzkümmel

alle Zutaten verrühren, Fisch damit bestreichen und 2 Std. ziehen lassen. Im Backofen bei etwa 180° langsam garen.

200 g Reis  
Noilly Prat  
Garam Masala  
Curcuma  
Koriander  
Cumin  
kräftige Rinderbrühe

Garam Masala in trockenem Topf bei mittlerer Hitze anrösten, rühren, Wermut dazu und restliche Gewürze, dann auch den Reis, gut erhitzen, Brühe zufügen und zugedeckt sanft garen. Mit Fenchelgrün garnieren.

2 Fenchelknollen  
wenig Sherry  
2 TL Dijonsenf  
2 TL saure Sahne  
Rinderbrühe  
Weißwein  
Salzpfeffer

Fenchel halbieren und in Scheiben schneiden, in Sherry anbraten, mit Weißwein bedecken und in ca. 15 min knapp garen, er soll bissfest bleiben. Durch ein Sieb abgießen, Sud mit Senf und Brühe cremig einkochen, Salzpfeffer dazu, saure Sahne einrühren und Fenchel darin wieder warmziehen lassen.