



Seeteufel in Orangesauce

Zutaten für 4 Personen

- 1 unbehandelte Orange
- 800 g Seeteufel
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Speiseöl
- 125 ml Fischfond
- 125 ml Orangensaft
- 2 cl Orangenlikör

Zubereitung

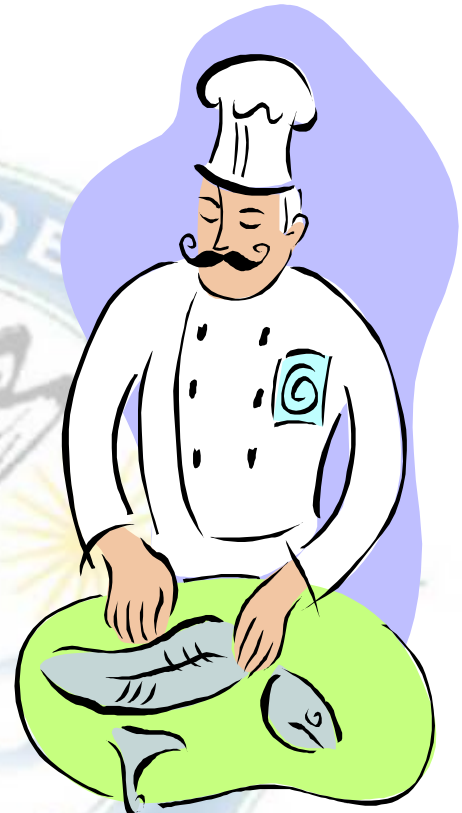
Orange waschen, dünn schälen, die Orangenschale in feine Streifen schneiden und das Fruchtfleisch filetieren.

Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in erhitztem Öl von allen Seiten anbraten.

Fischfond, restlichen Zitronen- sowie Orangensaft angießen, bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Fischfond mit Salz, Pfeffer und Orangenlikör abschmecken und nach Wunsch mit etwas hellem Saucenbinder andicken. Fisch-, Orangenfilets sowie –schalenstreifen dazugeben und nach Wunsch mit Dill und Orangenschalenstreifen garniert und zu Basmatireis und Zuckerschoten servieren

Statt Seeteufel kann man auch Zander oder Seelachs verwenden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten



Buenos Appetit