

Curry-Fisch, Orangen-Soße, Möhren, Fenchel Kartoffeln

Für zwei Personen

Für Fisch und Sauce:

2 Zanderfilets, ohne Haut	1 Orange	1 EL weiche Butter
2 EL sehr kalte Butter	3 EL Weißwein	1 TL gutes Currypulver
1/2 Bund Petersilie	2 EL Olivenöl	1 TL grobes Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für Möhren und Sauce:

3 Möhren	1 Fenchelknolle	Butter
Gemüsefond	Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

4 Kartoffeln	Salz
--------------	------

Für die Garnitur:

Petersilie

Für Fisch und Sauce:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilet in gleich große Stücke schneiden. 1 TL Orangenschale abreiben, dann den Saft auspressen.

Olivenöl, Orangensaft und Weißwein in einer Auflaufform verteilen.

Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Form legen.

Orangenschale mit grobem Meersalz und Currypulver mischen. Zuerst die Gewürzmischung, dann weiche Butter auf dem Fisch verteilen. Form mit Alu- oder Frischhaltefolie verschließen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene garen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, den entstandenen Fischsud vorsichtig in einen Topf gießen und aufkochen. Kalte Butter zugeben und unter Rühren die Sauce damit binden. Mit Orangensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Wichtig: Die Sauce darf nicht mehr kochen.

Für Möhren und Sauce:

Möhren und Fenchel schälen bzw. putzen und in dünne Ringe schneiden.

Butter und Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen, einköcheln und unter wenden glasieren.

Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Petersilie garnieren.

Wolfgang Seidel am 27. Februar 2023