

# Saibling-Filet in Orangen-Sud

**Für zwei Personen**

**Für das Saiblingsfilet:**

2 Saiblingsfilets à 160 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
3 EL Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Orangensud:**

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Orange	50 g kalte Butter
400 ml Orangensaft	10 Zweige Basilikum	4 Lorbeerblätter
4 Sternanis	gerösteter Koriander	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Saiblingsfilet:**

Den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz stehen lassen, dann mehlieren. Olivenöl mit Thymian und Knoblauch in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Saiblingsfilets zuerst auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und fertig garen.

**Für den Orangensud:**

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen mit der Hautseite nach oben grillen bis die Haut schwarz ist. Aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch abschrecken und schließlich die Haut abziehen. In gleichmäßige Streifen schneiden.

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit Lorbeerblättern und Sternanis in die Pfanne geben. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Lorbeerblätter und Sternanis entfernen. Paprikastreifen in den Sud geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Butter in Flocken unterheben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Basilikum und Orangenabrieb zum Sud geben und kurz schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 21. Februar 2020