

Skrei auf Fenchel-Orangen-Gemüse



Zutaten:

für 2 Personen

- 300 g Skrei (alternativ Kabeljau)
- Salz und Szechuan-Pfeffer
- 1 EL Öl, neutral schmeckend
- etwas Mehl
- 1 mittlere Fenchelknolle
- 2 Bio Orangen
- 6 Blätter Salbei
- 2 gr. Scheiben Ingwer
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter
- 1-2 TL Stärkemehl
- 1 Tasse Reis

Zubereitung:

Es empfiehlt sich, zunächst den Fisch vorzubereiten und dann mit dem Gemüse weiterzumachen, bevor der Fisch gegart wird.

Fisch mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchentüchern trocken tupfen. Je nach Größe das Fischfilet zerteilen oder im Ganzen lassen. Mehl auf einem Teller verteilen, den Fisch mit der Hautseite andrücken und das überflüssige Mehl abschütteln. Fischstücke mit der Haut nach unten in eine kalte (!!) Pfanne mit wenig Öl legen, anschließend den Herd einschalten. Die obere Seite salzen und pfeffern. Wenn der Fisch zu braten beginnt, mit einem Wender oder einer Winkelpalette leicht flach andrücken, damit sich die Stücke nicht wölben.

Alternativ kann man auch Backpapier auf den Fisch legen und einen leeren Topf darauf setzen. Die Haut knusprig braten, dann kurz wenden. Das Fischfilet soll im Kern noch glasig sein. Das dauert nicht länger als 5 Minuten insgesamt.

Wer den Fisch lieber gedünstet mag, kann natürlich das Fett erhitzen, den Fisch hineingeben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Die Garzeit verändert sich nicht.

Fenchel abwaschen, äußere Schicht und den Stiel entfernen, dann halbieren und in schmale Streifen schneiden.

Eine Orange zur Hälfte abreiben, anschließend auspressen. Die zweite Orange schälen und filetieren, die Hälfte für später beiseite stellen, die zweite Hälfte mit dünsten.

Butter in einem flachen Topf zerlassen, den Fenchel hineingeben und andünsten, mit dem Orangensaft aufgießen, Orangenscheiben dazu geben, ebenso Salbei und Ingwer. Das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Beilage bietet sich **Reis** an. Eine Tasse Reis mit zwei Tassen Wasser und einem Teelöffel Salz zubereiten. Ich nehme gern Basmati-Reis, weil er so schön locker ist.

Kurz vor Ende der Garzeiten den Fisch, wie oben beschrieben braten, damit er innen noch schön saftig ist.

Guten Appetit! 😊