

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Curryfisch

(Sendung 08.01.2011)

Zutaten

- 1 Zanderfilet (mit Haut, ca. 750 g)
- 1 Bio-Orange
- 3 El Olivenöl
- 5 El Weißwein
- grobes Meersalz
- 1 Tl gutes Currypulver
- 1 El weiche Butter
- 2-3 El sehr kalte Butter
- ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1. Zanderfilet in 4-5 gleich große Stücke schneiden. Von der Orange 1 Tl Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Öl, Orangensaft und Weißwein in einer Auflaufform verteilen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Form legen.
2. Orangenschale mit 2 Tl grobem Meersalz und Currypulver mischen. Zuerst die Gewürzmischung und dann die weiche Butter auf dem Fisch verteilen. Die Form mit Alufolie oder hitzebeständiger Klarsichtfolie verschließen. Im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der unteren Schiene ca. 15 Minuten garen.
3. Fisch aus dem Ofen nehmen, den entstandenen Fischsud vorsichtig in einen Topf gießen, aufkochen. Kalte Butter zugeben, unter Rühren in der Sauce schmelzen und die Soße damit binden. Dabei darf die Soße nicht mehr kochen. Steckrüben-Möhren-Gemüse (oder Steckrüben-Möhren-Püree) und Fisch auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie verzieren und mit der Soße servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten