

Hummer aus der Pfanne

Zutaten:

für 2 Personen

- 1 Europäischer Hummer, a 600 g
- 1 große rote Zwiebel
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 große unbehandelte Orange
- 1 Esslöffel Zesten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 3 Prise Salz
- 1 Prise Curry
- 2 Estragonzweige
- 4 Prise weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 cl Grand Marnier
- 1 cl Cognac

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Den Hummer in sprudelnd kochendem Wasser töten. Die Scheren abtrennen und anklopfen. Den Körper längs halbieren, den Magensack und den Darm entfernen.

Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Von der Orangenschale die angegebene Menge Zesten abreiben. Die Hälfte filetieren, die Filets häuten, den Saft auffangen, die andere Hälfte entsaften.

Knoblauchzehe längs ganz fein aufschneiden. Das Olivenöl in einer ausreichend großen, ovalen Pfanne erhitzen. Die Hummerhälften mit der Schnittfläche nach unten einlegen und langsam braten, dabei die Karkasse häufig mit dem heißen Öl beschöpfen. Nach 3 Minuten wenden, salzen, einige Umdrehungen Pfeffer darüber mahlen und eine Hälfte in der Pfanne schieben.

In der freien Hälfte zunächst den Fenchel anschwitzen. Die Zwiebel dazugeben und mitschwitzen, anschließend den Knoblauch angehen lassen. Das Gemüse soll nur knapp gar sein.

Salzen, pfeffern und mit Curry bestreuen, gut vermischen und auf den Hummerhälften verteilen.

Die Scheren in die Pfanne geben, unter mehrmaligem Wenden braten und zur Seite schieben. Die beiden Estragonzweige in die Pfanne geben und unter häufigem Wenden angehen lassen.

Während dessen die Orangenfilets auf dem Gemüse anrichten und die Estragonzweige drauflegen. Den Orangensaft in der Pfanne erhitzen, Grand Marnier und Cognac dazugeben, flambieren und über die Hummerhälften verteilen.

Den Hummer in der Pfanne dekorativ arrangieren und mit Orangenzesten ausgarnieren.