

Rotbarsch fernöstlich

Zutaten:

für 4 Personen

800g Rotbarschfilet
1 Orange (Saft von)
2 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Weinbrand
Pfeffer
Salz
Curry
2 Orangen
40g Speck (durchwachsen)
3 Zwiebeln
500g Porree
200g Austernpilze
Paprika
Streuwürze
Sojasauce

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:

Fischfilet waschen, gut abtropfen lassen. Orangensaft, Sojasauce, Weinbrand, Pfeffer, Salz und Curry verrühren, den Fisch damit beträufeln und 30 Min. einziehen lassen.

Orangen schälen und filetieren. Speck in kleine Würfel, Zwiebeln und Porree in Ringe schneiden. Austernpilze mit Küchenkrepp abreiben, in 1 cm breite Streifen schneiden.

Speck im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 glasig werden lassen. Zwiebeln, Porree und Pilze dazugeben und unter Rühren andünsten, evtl. 2 - 3 El. Wasser zufügen, mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken. Den Fisch auf das Gemüse legen, Orangenspalten dazugeben, zum Kochen bringen, dann auf der ausgeschalteten Kochplatte im geschlossenen Topf 15 Min. ausgaren. Fisch und Gemüse auf einer Platte anrichten.

Dazu schmecken Reis und grüner Salat mit Orangen.