

# Zanderfilet mit Orangensauce

## Zutaten:

für 4 Personen

500g Tomaten  
2 Esslöffel Limettenöl ersatzweise  
2 Esslöffel Olivenöl mit 1 Teelöffel  
abgeriebener Limettenschale.  
Salz  
150 ml Orangensaft  
250 ml Fischfond, aus dem Glas  
20g Ingwerwurzel, frisch gerieben  
Cayennepfeffer  
8 Zanderfilets, je ca. 70g  
230g Butter, kalt gewürfelt  
2 Stangen Zitronengras  
5 Zweige Koriandergrün

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

## Zubereitung:

Tomaten häuten, halbieren und vorsichtig entkernen. Mit der Öffnung nach unten in eine Pfanne legen, mit Limettenöl bepinseln und salzen. Orangensaft mit 150 ml Fischfond, Ingwer und Cayenne auf die Hälfte einkochen lassen, dann salzen.

Zanderfilets entgräten, salzen, mit der Grätenseite nach unten in eine Pfanne legen. Restlichen Fischfond und 30 g Butter dazugeben. Zitronengras in schmalen Streifen darauf verteilen.

Die Fischfilets bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad 10 Minuten garen (Gas: Stufe 3 - Umlauf: 180 Grad). Nach 7 Minuten die Pfanne mit den Tomaten auf den Backofenboden stellen.

3 Zweige Koriandergrün fein hacken. Die restliche Butter nach und nach in den heißen Orangenfond einrühren und 2 Minuten leicht kochen lassen. Koriandergrün untermischen.

Fischfilets gut abtropfen lassen, mit den Tomaten und der Sauce anrichten. Mit dem Koriandergrün garnieren.