

Gebratenes Colin-/Seehechtfilet mit Sherry-Orangensauce auf Ebly mit Wintergemüse

Grundzubereitungsart: sautieren

Zutaten für 4 Personen

800 g Colin-/Seehechtfilets
Pfeffer

1 Orange¹

1 Zitrone¹

Salz

3 cl Öl zum Braten

Sauce:

25 g Honig

1 Orange² für Saft und Zesten

5 cl Sherry

5 cl Saucenhalbrahm

1 dl Hühnerbouillon

10 g Maizena express

5 g Dill

Salz und Pfeffer

Beilage:

200 g Ebly

100 g Wurzelgemüse

(Rüebli, Sellerie, Lauch, Pastinake)

20 g Zwiebeln

1 l Salzwasser

1/2 Lorbeerblatt

1 cl Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Mandarine für Dekor

Zubereitung:

1. Die Orange¹ und Zitrone¹ auspressen und mit dem Saft die Colinfilets beträufeln. Pfeffern und ca. 15 Minuten marinieren lassen.
2. Ebly im Salzwasser mit Lorbeer ca. 10 Minuten weichsieden.
3. Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln im Olivenöl andünsten und Wurzelgemüse mitdünsten.
4. Aus der Orange² den Saft auspressen und Zesten herstellen, blanchieren.
5. Honig in einer Stielkasserolle leicht caramelisieren. Mit Sherry ablöschen und aufkochen. Den Saft beifügen und leicht einkochen lassen.
6. Hühnerbouillon beifügen und aufkochen. Mit Maizena express abbinden. Saucenhalbrahm beifügen und mit frisch geschnittenem Dill und den klein geschnittenen Zesten verfeinern. Abschmecken.
7. Wurzelgemüse im Olivenöl weichdünsten. Den weich gekochten Ebly zufügen und abschmecken. Warmstellen.
8. Fisch trocken tupfen und im letzten Moment salzen. Im Öl goldgelb anbraten.
9. Ebly auf dem Teller in der Mitte anrichten und den fertigen Fisch darauf legen. Mit wenig Sauce den Ebly umgiessen und mit frischem Dillzweig garnieren.

Anrichten / Beilagen:

Sollte nicht die ganze Sauce auf dem Teller präsentiert werden, kann die restliche Sauce separat dazu gereicht werden.

Tipps:

Anstelle von Saucenhalbrahm kann auch 1/2 Milch und 1/2 Halbrahm verwendet werden. Die Sauce muss anschliessend noch ein wenig nachgebunden werden. Falls die Sauce gerinnt, vor dem Beifügen der Zesten und Dill, mit dem Mixer kurz mixen.

Comestibles ***

und Gourmet-Service Fritz Gertsch AG, Uttigenstrasse 138A, 3603 Thun

Rezept von Hansueli Käch, eidg. dipl. Küchenchef

Weitere Infos zu Fisch und Rezepten unter www.catchmorefish.ch

