

Limande mit Orangensahne und Wildreismischung

Zutaten für 4 Portionen :

8 kleine Limanden - Filets (TK je 80 g),
2 TL Öl,
2 TL Butter,
Zitronensaft,
Salz,
2 Kochbeutel Wildreismischung,
1 EL Butter.

Für die Orangen-Sahne-Soße :

2 große Orangen (unbehandelt)
1 rote Chilischote,
3 EL Olivenöl,
200 ml Fischfond,
Saft von den Orangen,
2 EL Orangenlikör,
2 EL süße Sahne,
etwas weißen Soßenbinder,



Zubereitung :

Die Orangen dick schälen, die weiße Haut entfernen und die Orangenfilets zur Seite legen. Den dabei austretenden Saft auffangen. Chilischote längs aufschneiden, putzen, entkernen, und in feine Streifen schneiden.

Reichlich (2 l) Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Salz zugeben und die Kochbeutel einlegen. 20 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen, Wasser gut ablaufen lassen, Ein Esslöffel Butter in eine Schüssel geben, die Kochbeutel über der Schüssel aufschneiden und den Reis mit der Butter vermischen.

Die aufgetauten Limanden - Filets trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und in Öl ca. 5 Min. goldbraun braten. Danach kurz im vorgeheiztem Backofen warm stellen.

Den Bratfond mit dem Orangensaft, Fischfond und Orangenlikör ablöschen. Orangenspalten und Sahne zugeben, nochmals mit Salz abschmecken. Mit etwas weißem Soßenbinder abbinden.

Fischfilets mit der Soße, Orangenzesten und Wildreismischung servieren.

Limande : (Limanda aspera, Pazifische Kliesche)

Wenn Sie jetzt sagen : „Limande – kenne ich nicht – habe ich noch nie gegessen!“ Dann frage ich Sie : „ Haben Sie noch nie Seezunge gegessen? Vielleicht im Restaurant – zu ganz normalen Preisen?“ Wenn Sie das bejahen, dann haben Sie wahrscheinlich schon mal Limande gegessen. Denn die echte Seezunge oder Dover Sole ist fast unbezahlbar geworden. Der Geschmack der Limande ist ähnlich, nur Feinschmecker bemerken (vielleicht) den Unterschied.