

Fischpfanne mit Orangen

Zutaten

4 Rotbarschfilets (500 g),
1 Knolle Fenchel,
5 Lauchzwiebeln,
2 Orangen,
1 Knoblauchzehe,
150 ml Schlagsahne,
1 EL Butter,
1/8 l Gemüsebrühe,
1 EL Pinienkerne,
1 EL Öl,
1 EL Zucker,
2 EL Sherry,
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat,
Instant- Soßenbinder

Zubereitung

Die Filets halbieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fenchel putzen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, das Weiße würfeln, Röhren in 4 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.

Eine Orange schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren, Saft auffangen. Die zweite Orange auspressen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit Fenchel und Lauch in der Butter andünsten. In der Brühe in ca. 3 Min. bissfest garen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Pinienkerne rösten. Den Fisch im Öl anbraten, warm stellen.

Zucker in der Pfanne schmelzen, mit dem Orangensaft ablöschen, Sahne zugeben, etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Den Fisch und die Orangenscheiben in der Soße erwärmen. Auf dem Gemüse servieren und mit Pinien-Kernen bestreuen.

Dazu passt Stangenweißbrot.