

**Lecker und gesund ins neue Jahr!**

**Petersfischfilet  
auf Fenchel-Süßkartoffelragout**

**Für 2 Personen**

**Süßkartoffel-Fenchelragout**

1-2 Süßkartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten

1 Fenchel, in Würfel geschnitten (ohne Strunk)

1 Rote Zwiebel, geschält, in Würfel geschnitten

2-3 Ei Crème fraiche

Butterschmalz

Thymianblätter

Die Zwiebeln und den Fenchel mit etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Die Süßkartoffelwürfel, ein paar Thymianblätter und die Crème fraiche zugeben.

Zugedeckt weich dünsten.

**Fisch**

400 g Petersfischfilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Ei Mehl

1 Zweig Thymian

Butterschmalz

Die Petersfischfilets würzen, in Mehl wenden. Auf der Hautseite goldbraun braten.

Thymianzweig zugeben und wenden. Nach zwei Minuten herausnehmen und

warmstellen

**Orangensauce**

1 Blutorange, geschält, und in Würfel schneiden

1 Blutorange, ausgepresst

2 cl Sherry trocken

1 Rote Zwiebel, geschält, in Würfel geschnitten

Salz, Zucker

50 g Butter, gewürfelt, im Gefrierfach gekühlt

Die Zwiebelwürfel nach dem Braten des Fisches (der Thymianzweig bleibt in der Pfanne!) in die Pfanne geben. Mit Salz und Zucker würzen, glasig dünsten.

Ablöschen mit dem Orangensaft und einmal aufkochen. Den Thymianzweig entnehmen,

Sherry zugeben und leicht aufkochen. Vom Herd nehmen und die kalten

Butterwürfelchen nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren bis eine Bindung

entsteht. Zum Schluß die Orangenwürfel unterheben

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker - Hecker's Fischkontor