

Exotisches im Herbst!

Wolfsbarschfilet - kross gebraten - auf Kokos-Orangen-Kürbis

Für 2 Personen

Kokos-Orangen-Kürbis

½ Hokkaido Kürbis, geviertelt, entkernt, in ca. 2 cm große Würfel geschnitten
3 mittelgroße Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten
2 El Butterschmalz
1 Rote Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
10 g frischer Ingwer, in feine Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, klein, in feine Würfel geschnitten
1 Orange, Abrieb, danach schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Zucker

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kartoffel- und Kürbiswürfel zugeben und würzen. Für 4-5 Minuten mitdünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und bissfest garen. Mit etwas Orangenabrieb verfeinern und die Orangenwürfel zum Schluß unter das Kürbisgemüse mischen.

Fisch

2x 200 g Wolfsbarschfilet
Knoblauch, am Stück
Rosmarinzeig, klein
Butterschmalz
Salz

Die Wolfsbarschfilets würzen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch am Stück und den Rosmarinzeig zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Den Fisch umdrehen und ganz kurz auf der Seite braten. Dann auf dem Kürbisgemüse anrichten

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor