

Genuss zur Fastenzeit

Orangen-Schellfisch auf roten Zwiebeln

Für 4 Personen

Rote Zwiebeln

600 g kleine rote Zwiebeln, geschält und halbiert
75 g kandierter Ingwer, fein gewürfelt
200 ml Rotwein
2 EL Honig
1 Vanilleschote
½ Teelöffel Salz

Zwiebeln in einen Topf geben. Rotwein, Ingwer, Honig, Mark der Vanilleschote und Salz zufügen. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten dünsten.

Fisch

800 g Schellfisch, 4 Portionen geschnitten
150 g Kumquats (Zwergorangen), gewaschen und in hauchfeine Streifen geschnitten
1 Chilischote, gewaschen, Kerne herauslösen und sehr fein gehackt
2 Orangen, ausgepresst
40 g Butter

Butter erhitzen, Chilischote und Kumquats zufügen. Kurz dünsten und mit Orangensaft ablöschen. Schellfischfilets in den Topf geben. Zugedeckt ca. 5-6 Minuten dünsten.

Dazu passen Butterkartoffeln oder Kartoffelschnee.
Guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor