

FRISCHES AUS DEM OFEN:

Kabeljaufilet aus dem Ofen in Blutorangensauce mit Zitronen-Minzreis

Zutaten (4 Portionen)

4x 200 g Kabeljaufilet (dickeres Stück)	250 g Langkornreis
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt	30 g Butter
30 g Butter	1 Messerspitze Safran
4 Blutorangen	400 ml Wasser
0,3 l trockener Rotwein	2 Zitronen
500 g Crème fraîche	Kleiner Bund Minze
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Prise Zucker	

Zubereitung

Fisch und Sauce:

Die Zwiebelwürfelchen in Butter glasig dünsten, mit dem trockenen Rotwein ablöschen, würzen und auf die Hälfte einkochen. Nun die Crème fraîche einrühren. Zum Schluss den Saft von 3 Blutorangen zugeben und nochmals aufkochen.

Die Blutorangensauce zu 2/3 über den Kabeljau geben, von der Schale der letzten Blutorange etwas über den Fisch reiben und im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 10 Minuten garen. Die letzte Blutorange schälen und den Fisch dekorieren.

Reis:

Den Reis in Butter mit etwas Safran leicht anschwitzen, salzen, Zitronenschale darüber reiben und mit Wasser ablöschen. Jetzt aufkochen und nach 5 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze gar ziehen lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft würzen und die fein geschnittenen Minzblätter unterheben.

Viel Erfolg und guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor