

Unser Tipp für Ihr Weihnachtsmenu!

Butterfischfilet auf Blutorangensauce



Zutaten (4 Portionen)

4 Butterfischfilet à 180 g	0,3 l Orangensaft
Saft von 2 Limetten	1/8 l trockener Rotwein
1 Schalotte, fein gewürfelt	0,3 l Crème fraiche
2 El Zucker	2 El Sesam, geröstet
1 Zimtstange	Salz
1 Stück Sternanis	Pfeffer aus der Mühle
2 Blutorangen, geschält und in Scheiben geschnitten	

Zubereitung

Schalotten leicht anschwitzen und mit Zucker glasieren.

Den Sternanis und die Zimtstange dazu geben. Mit Orangensaft und Rotwein ablöschen, langsam auf ein Drittel einkochen. Die Crème fraiche unterziehen und mit Salz und ein wenig Pfeffer würzen Die Orangenscheiben kurz darin heiß ziehen lassen.

Die Butterfischfilets von beiden Seiten gut anbraten und auf der Sauce anrichten. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Als Beilage eignen sich Broccoli und Röstkartoffeln.

Guten Appetit und frohe Feiertage wünscht Ihnen

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor

