

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Seehecht

mit Orangen-Pfeffersauce



Zutaten für 4 Personen

FISCH:
640g Filet mit Haut am Stück
Bratbutter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ORANGEN-PFEFFERSAUCE:
1KL Butter
1 Schalotte, gehackt
2EL grüne Pfefferkörner
2EL Cognac
2dl Weisswein
1EL Zitronensaft
1 Orange
4dl Saucenrahm
Salz und Pfeffer aus der Mühle

GEMÜSE:
Kefen, blanchiert
Schalotte, gehackt
Butter

Seehecht

mit Orangen-Pfeffersauce

Vorbereiten

FISCH:

Filet in 4 Tranchen portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

ORANGEN-PFEFFERSAUCE:

Schalotte und abgetropfte ganze Pfefferkörner in Butter andünsten.

Mit dem Cognac flambieren.

Weisswein, Zitronensaft, Orangensaft und geriebene Schale dazugeben und zur Hälfte einkochen lassen. Den Saucenrahm dazu und zur Hälfte reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce warmhalten.

Zubereiten

FISCH:

Tranchen beidseitig braten, erst die Hautseite, dann die Fleischseite. 2 Min. Gesamtbratzeit.

Danach mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 6 Min. fertiggaren.

GEMÜSE:

Kefen und Schalotte in Butter dünsten und auf Teller geben.

Anrichten

Die Orangen-Pfeffersauce als Spiegel anrichten. Tranchen mit der Hautseite nach oben darauflegen. Servieren.

Tipp

Für dieses Gericht eignen sich auch Zander, Seeteufel oder Rotbarsch.