

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Pangasiusfilet mit Kaperndressing und Fenchel-Orangen-Salat

für 2 Personen:

| | |
|----------|--|
| 2 | Pangasiusfilets à 180 g |
| 4 | festkochende Kartoffeln |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 1 | unbehandelte Orange |
| 100 ml | Fischfond |
| 500 g | Fenchel |
| 1 | Rosmarinzweig |
| 1 | Thymianzweig |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 3 EL | Kapern (ohne Lake) |
| 0,5 Bund | Zitronenthymian |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Butter |
| | Rohrzucker, Ursalz oder Steinsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Den Backofen auf 80 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garen. Etwas Thymian abzupfen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian reinreiben und etwa zwei Minuten von beiden Seiten in 2 EL Olivenöl anbraten. Anschließend im Backofen warmstellen. Zesten von der Zitrone reißen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Kapern grob hacken und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Zitronensaft und dem Fischfond ablöschen. Die Zitronenzesten hinzugeben und einreduzieren lassen. Etwas Schale von der Orange reiben. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Fenchelknolle putzen und fein würfeln. Etwas Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite legen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den aufgefangenen Orangensaft mit dem Weißweinessig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Rosmarin abzupfen und die Nadeln fein hacken. 2 EL Olivenöl und den Rosmarin zum Dressing geben und gut vermischen. Den Fenchel und die Zwiebeln zum Dressing geben und über den Orangenscheiben verteilen. Die Kartoffeln abgießen und in einem EL Butter schwenken. Den Fisch zusammen mit den Kartoffeln auf Teller geben und die Kapernsoße darüber träufeln. Dazu den Fenchelsalat anrichten und mit dem Fenchelgrün garnieren.