

Fisch-Filets im Wein-Gelee-Bett

Zutaten (4 Portionen):

4 Scheiben Kabeljaufilet à 175g, 2 Knoblauchzehen, 1 Fenchelknolle, 3 Paprikaschoten, 1 kleine rote Chilischote, 50g Butter, abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Orange, 50g Sekt-, Wein-Gelee rosé oder BaVinicum, ¼l Mineralwasser, Salz, schwarzer Pfeffer, Basilikumblätter und Orangenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Knoblauch zerdrücken. Fenchel und Paprika in Streifen schneiden. Chili fein hacken. Butter in Pfanne zerlassen. Knoblauch, Fenchel, Paprika und Chilischote hinzugeben, 5 Minuten garen. Orangenschale, -saft, Wein-Gelee und Sprudel unterrühren, würzen und aufkochen lassen. Den Fisch in die Pfanne geben und Pfanne mit Deckel gut verschließen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist, würzen. Den Fisch auf vier vorgewärmte Servierteller verteilen. Gemüse und Sauce rund um den Fisch anrichten. Mit Basilikumblättern und den Orangenscheiben garnieren. Sofort servieren.

Guten Appetit!



Rezept Nr. 8

Fisch-Filets im Wein-Gelee-Bett



Heute schon geliebt?

Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee