

# Fisch-Filet auf Orangen-Porree

## Für 2 Personen

2 Fisch-Filets	1,5 Stangen Porree	2 Zweige Thymian
1 Orange	100 ml Brühe	70 g Butter
Öl, Salz, Pfeffer		

Die Fisch-Filets leicht salzen und pfeffern.

Vom Porree das obere Ende (ca. 5 cm) abschneiden und nicht verwenden. Aus dem Porree den Sand auswaschen; danach abtrocknen, und das untere (ohne den Wurzel-Ansatz) in dünne Ringe schneiden; Butter in einer Pfanne erhitzen und den Porree mit dem Thymian in der Pfanne anbraten, davon etwa 5 min. bei offener Pfanne, damit der Porree-Geruch abgemindert wird. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Heiße Brühe in die Porree-Pfanne geben und die Orangenscheiben mit einem Stückchen Butter hineinlegen; mit Salz, Pfeffer nachwürzen und die Thymian-Zweige entfernen. Die Orangen-Scheiben sollten nicht zerfallen.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fisch-Filets von beiden Seiten anbraten.

Beim Anrichten die Orangen-Scheiben zuerst auf den Teller legen, den Porree darüber schichten, das Fisch-Filet auf den Porree legen und mit Salz und Pfeffer leicht nachwürzen.

Tipps:

Man verwende selbstgemachte Brühe. Die Geschmack-Verstärker in den zahlreich angebotenen Brühwürfeln verderben das Gericht.

Man kaufe einen ganzen Fisch und filetiere ihn selbst. Frisches Fisch-Filet riecht oft unangenehm (manchmal auch TK-Fisch), was kein Zeichen von Frische ist. Falls der Fisch beim Kaufen riecht, suche man sich einen anderen Fisch-Händler oder verwende Geflügel-Fleisch.

Anstelle des Porree passt auch anderes Gemüse, z. B. Weißkohl, Spitzkohl oder Fenchel. Das Gemüse sollte dünn geschnitten sein, damit es beim Braten gut aromatisiert wird.

Wie bei den meisten Gerichten sollte man das Anrichten eines Salates nicht vergessen; er wird um den Porree gelegt. Zu den hier genannten Gemüse-Sorten passt optisch ein rötlicher Salat, z. B. von geriebenen Möhren oder kleinen Rispen-Tomaten.

NN am 20. Januar 2013