

Seehecht-Filet mit Möhren-Streifen

Für 4 Personen

Fisch:

4 Seehecht-Filets Butter, Olivenöl 1/4 Zitrone

einige Zweige Thymian 1 Zehe Knoblauch Pfeffer, Salz

Möhren:

4-5 Möhren 0,75 l Möhrensaft 1 Stück Ingwer

Zucker, Salz

Anrichten:

1 Bund Petersilie

Fisch:

Seehecht-Filets waschen, trocknen und ggf. die Gräten entfernen. Die Häute 2-3 Mal vorsichtig einritzen.

Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian, Zitrone und die angeprügelte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Filets immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit begießen. Den Fisch etwas länger auf der Hautseite braten, damit diese Seite schön knusprig wird.

Möhren:

Möhren schälen und mit dem Sparschäler oder Hobel längs in dünne Streifen schneiden. Möhrensaft zu 2/3 einkochen lassen.

Ingwer reiben und nach Geschmack 1-2 TL zum reduzierten Saft geben.

Möhrenstreifen in den Saft legen und etwa 1-2 Minuten garen. Die Streifen sollten noch bissfest sein. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Anrichten:

Möhren mit etwas Sud in tiefe Teller geben und das Fischfilet darauf platzieren. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 24. März 2019