

Skrei mit Ofen-Kürbis und Anis

Für 4 Personen

Fisch und Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL Paprikapulver	2 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl	1 TL Anis
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Chilipulver	Salz, Pfeffer
2 Zehen Knoblauch	4 Skreifilets (à 160 g)	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl		

Anis-Vinaigrette:

5 EL Orangensaft	2 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl
1-2 TL gemahlener Anis	2 EL Ahornsirup	Salz und Pfeffer

Anrichten:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Fisch und Kürbis:

1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. Aus Orangen- und Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade herstellen und den Kürbis damit marinieren. Anschließend bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten im Ofen garen.

Den Fisch mit Salz würzen und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Temperatur circa 5-6 Minuten auf der Hautseite braten. 1 geschälte Knoblauchzehe und den Thymian hinzugeben. Kurz vor dem Servieren wenden, mit Pfeffer würzen und mit dem aromatisierten Bratöl übergießen.

Anis-Vinaigrette:

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

Anrichten:

Den Fisch auf den Kürbisspalten anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit grob gehackter Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 21. Januar 2019