

Schellfisch exotisch

Orangen-Schellfisch mit Ingwer

Zutaten

Für 4 Personen: 600 g kleine rote Zwiebeln • 75 g kandierter Ingwer • 200 ml Rotwein • 2 EL Honig • 1 Vanilleschote • Salz • 800 g Schellfischfilet • 150 g Kumquats (oder 1 unbehandelte Orange) • 1 Chilischote • 2 Orangen • 2 EL Öl

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und halbieren. Ingwer fein würfeln. Zwiebeln in einen Topf geben, Rotwein, Ingwer, Honig, Mark der Vanilleschote, Vanilleschote und einen kleinen gestrichenen TL Salz zufügen. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Vanilleschote entfernen.
- Schellfisch waschen, trockentupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Kumquats waschen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Chilischote waschen. Kerne herauslösen und die Schote fein hacken. Orangen auspressen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Chilischote und Kumquats zufügen. Kurz dünsten und mit dem Orangensaft ablöschen. Fischstücke dazugeben. Alles zugedeckt ca. 5 bis 6 Minuten dünsten.
- Fisch mit den Zwiebeln servieren. Hierzu passt Reis.



Chinapfanne mit Schellfischfilet

Zutaten

Für 4 Personen: 800 g Schellfischfilet • 1 Knoblauchzehe • 1 Zitrone • 2 EL Honig • 8 EL Sojasauce • je 1 rote und 1 gelbe Paprika • 250 g Sojasprossen • 150 g Shitake-Pilze • 2 EL Öl • 8 EL süße Chilisaucе • 100 g Gemüsebrühe • Salz



Zubereitung

- Fischfilet waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone auspressen, den Saft mit Honig, Sojasauce und Knoblauch verrühren; Fischwürfel darin 20 Minuten marinieren.
- Inzwischen Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Shitake-Pilze putzen und halbieren.
- Fischwürfel gut abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischstücke rundherum ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
- Dann in der Pfanne Paprika und Pilze kräftig anbraten. Marinade, Chilisaucе und Brühe zufügen, 2 Minuten köcheln lassen. Sojasprossen und Fischwürfel zugeben. Mit Salz abschmecken. Alles noch einmal kurz erhitzen. Dazu passt Reis.