



# Seehecht

NACH SPANISCHER ART




Kuddel's  
**FISCH**  
DES MONATS

**GESCHMACK** – Schneeweißes mageres Fleisch, schmeckt dezent nach Meer

**BESONDERHEITEN** – Seehecht ist ein Raubfisch mit starken Muskeln, sein Fleisch ist fest

**ZUBEREITUNG** – Ideal zum Braten, Backen und Dünsten



die fischwerker

seit 1892



# Seehecht

## NACH SPANISCHER ART



**TIPP** – Dazu passen sehr gut Kartoffeln, die unter Salzkruste gebacken werden

### ZUTATEN (für 4 Personen)

#### SAUCE

- 80g Schalotten
- 20g Butter
- 15g Weizenmehl
- 2cl Cognac
- 180ml Orangensaft
- 120ml Gemüsebrühe
- 10g Zucker
- 80ml Sahne
- 30g Korinthen

- Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 20g Pinienkerne
- 1 Orange, unbehandelt

#### SEEHECHT

- 4 Seehechtfilets
- Salz und Pfeffer

#### MARINADE

- 60ml Orangensaft
- 2 EL Olivenöl, kalt gepresst
- ½ Orange, unbehandelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten

#### Nährwerte pro Portion –

477 kcal, 38g Eiweiß,  
26g Fett, 19g KH

### ZUBEREITUNG

- Von der **halben Orange** Zesten herstellen. Für die Marinade **Orangensaft, Olivenöl, Orangen-Zesten** in einer flachen Schale mischen. **Knoblauch** schälen und fein würfeln, mit der **Petersilie** in die Schale geben.
- Die **Filets** unter fließend kaltem Wasser abspülen, abtropfen und trocken tupfen. Die Filets **halbieren, salzen** und **pfeffern**. Filets in der Marinade wenden, zugedeckt im Kühlschrank **30 Minuten** marinieren, dabei öfters wenden.
- Für die Sauce **Schalotten** schälen, fein würfeln. **Butter** in einem Topf zerlassen, Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. **Mehl** einrühren und **1 Minute** unter Rühren anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, **Cognac, Orangensaft** und **Gemüsebrühe** unterrühren. Sauce bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. **Zucker** und **Sahne** zufügen, **5 Minuten** köcheln lassen. **Korinthen** zugeben, mit **Salz, Pfeffer, Zitronensaft** würzen. **Pinienkerne** in der Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und zur Sauce geben.
- Die **Orange** filetieren und den Saft aus dem an den Häuten verbliebenen Fruchtfleisch in die Sauce drücken.
- **Fisch** aus der Marinade heben, abtropfen lassen. Grillschale ölen, **Filets** darauf legen, auf den **Grill** stellen und von jeder Seite etwa **2 Minuten** grillen, dabei mit Marinade bepinseln.
- **Filets** mit der **Sauce** anrichten und mit den Orangenfilets garnieren.