KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Thunfisch à l´orange

Zubereitungsdauer: 40 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen

Zutaten für 4 Personen.

Zutaten

1 St. Thunfisch
3 St. naturbelassene Orangen
2 St. naturbelassene Zitronen
Thymian
2 EL Fenchelsamen
gemahlener Pfeffer
Flor de Sal Meersalzflöckchen
6 EL Olivenöl virgen extra Olivenöl
Butter
evtl. getrocknete Chili

Zubereitung

Den Fisch abspülen, gegebenenfalls längs halbieren und trocken tupfen. Backofen auf 200° vorheizen, wenn möglich Grillstufe. Eine große Auflaufform mit vorheizen.
Eine Orange auspressen, die anderen zwei in Scheiben schneiden.

Eine große Bratpfanne auf großer Flamme vorwärmen. Die Innenseite des Fischs mit dem Zitronensaft bestreichen und in Speiseöl ganz kurz anbraten (etwa 1 Minute je nach Form und Dicke des Fischs), dann auch die Hautseite kurz anbraten.

Den Fisch in die Auflaufform geben. Orangensaft und Öl verrühren und über den Fisch gießen, die Fenchelsamen darüberstreuen. Mit den Orangenscheiben den Fisch abdecken, Thymian auseinanderzupfen und über Fisch und Orangen streuen. Die ausgequetschten Orangen ruhig mit in die Form geben. Dann für etwa 8-10 Minuten backen.

Fisch aus dem Ofen nehmen, die Butterflocken draufgeben, mit Alufolie abdecken und 3-4

Minuten ruhen lassen. Die Orangenscheiben in die Form legen, gegebenenfalls die Mittelgräte entnehmen und 4 Servierportionen Fisch auslösen. Auf den Teller setzen, kräftig salzen und pfeffern. Den Fisch etwas beiseite schieben, die Orangenscheiben mit einer Gabel andrücken, Saft und Bratenfond verrühren, etwas davon über die Fischstücke gießen.
Mit frischem Brot und einem grünen Salat servieren.

Bei Verwendung von Fischfilets die Orangenscheiben etwas feiner schneiden und die Garzeit im Ofen halbieren.