



FISCH IN ORANGENGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- > 4 große Orangen
- > 1 EL Honig
- > 1/8 l Weißwein
- > 5 Zweige Thymian
- > 2 Zweige Rosmarin
- > 3 EL Olivenöl
- > 1 EL Tomatenmark
- > 1 TL Salz
- > 450 g Lieblingsgemüse (zB Kartoffeln, Karotten, Bohnen etc)
- > 1/2 Zwiebel
- > 2 Knoblauchzehen
- > 1 Zitrone
- > 350-400 g festes Fischfilet (zB Lachs und Zander)
- > Petersilie

ZUBEREITUNG

- > Drei Orangen auspressen. Den Saft mit Honig, Weißwein, Olivenöl, Tomatenmark und Salz vermengen, die Kräuter dazugeben und kräftig mischen. Am Ende sollte es ca 450 ml Marinade ergeben.
- > Ofen auf 180° Grad Umluft vorheizen. Gemüse klein schneiden und mit der Marinade in einen feuerfesten Topf geben. Wer mag, ergänzt das Gericht mit einer klein geschnittenen Chili. Für 30 Minuten mit Deckel in den Ofen geben.
- > In der Zeit die letzte Orange und ein Zitrone in Scheiben schneiden und das Fischfilet leicht salzen und pfeffern.
- > Nach der halben Stunde den Topf kurz aus dem Ofen holen, Fisch versenken und das Ganze mit den Zitrusseiben belegen. Noch einmal für 12 bis 15 Minuten in den Ofen, je nachdem wie dick der Fisch ist.
- > Mit frischer Petersilie und Brot servieren!

ALTERNATIVE

- > Das Gericht funktioniert auch mit Hühnchen super. Dafür zwei Hühnerschenkel von Anfang an mit in den Topf geben und nach der halben Stunde den Deckel abnehmen, damit die Haut schön knusprig wird!

