

Tilapia mit Orangen-Butter-Sauce

Für 4 Personen
Zubereitung: 60 Min.

Zutaten für die Sauce:

100 ml Weißwein,
100 ml Fischfond,
2 unbehandelte Orangen,
10 Korianderkörner (oder ½ TL
gemahlener Koriander),
8 - 10 Safranfäden,
1 Zweig Thymian (oder ½ TL
gemahlener Thymian),
150 g Butter,
2 geh. TL Mondamin

Zutaten für den Fisch:

4 Tilapiafilets a ca. 150 g
(auch Pangasius, Rotbarsch und
Zander eignen sich gut),
2 EL Zitronensaft,
2 geh. EL Mehl,
5 EL Öl,
Salz, Pfeffer, Zucker.

1. Die Orangenschale der beiden Orangen mit einem Zesteur abschälen (wer keinen Zesteur hat kann sie auch abreiben) und die Orangen ausdrücken.
2. Den Orangensaft, die Hälfte der Zesten, Wein, Fischfond, Koriander, Safran und Thymian in einen kleinen Topf geben. Bei starker Hitze 5-6 Minuten kochen lassen.
3. Fischfilets entgräten, waschen und mit Küchentuch trocken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, im Mehl wenden und im heißen Öl von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Im 80 Grad heißen Backofen warm halten.
4. Den Sud durch ein Sieb gießen.
5. In ein wenig kaltem Wasser das Mondamin auflösen, in den Sud geben und aufkochen.
6. Die Butter und die Hälfte der restlichen Orangenzesten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen und sofort zum Fisch servieren.
7. Zur Dekoration den Rest der Zesten über Sauce und Reis verteilen.

Tipp: Dazu passt Reis.

Guten Appetit

