

Seehecht-Filet mit Möhrenstreifen

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 Filets (à 150-180 g mit geschuppter Haut) Seehecht
- Butter
- Olivenöl
- 1/4 Bio- Zitrone
- einige Zweige Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- Pfeffer
- Salz

Seehecht-Filets waschen, trocknen und gegebenenfalls Gräten entfernen. Die Häute zwei- bis dreimal vorsichtig einritzen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian, Zitronenviertel und andgedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Filets immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit begießen. Filets zudem etwas länger auf der Hautseite braten, damit die Seite schön knusprig wird.

Zutaten für die Möhren:

- 4-5 Möhren
- 0,75 l Möhrensaft
- 1 Stück Ingwer
- Zucker
- Salz
- 1 Bund Petersilie

Möhren schälen, dann mit dem Sparschäler oder Hobel längs in dünne Streifen schneiden. Möhrensaft zu zwei Dritteln einkochen lassen. Ingwer reiben und nach Geschmack ein bis zwei Teelöffel zum reduzierten Saft geben. Möhrenstreifen in den Saft legen und etwa ein bis zwei Minuten garen. Die Streifen sollten noch bissfest sein. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Möhren mit etwas Sud in tiefe Teller geben. Darauf das Fischfilet platzieren. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 04.10.2015

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen