



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten  
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904  
Mobil: 0157 741 098 79

## REZEPTSAMMLUNG

### Orangen Schellfisch od. Kabeljaufilet auf Roten Zwiebeln

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g. kleine rote Zwiebeln
- 75 g. kandierter Ingwer
- 200 ml. Rotwein
- 2 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- Salz
  
- 800 g. Schellfisch od. Kabeljaufilet
- 150 g. Kumquats (Zwergorangen)
  
- 1 Chilischote
- 2 Orangen
- 40 g. Butter

#### So wird's gemacht:

1. *Zwiebeln schälen und halbieren. Ingwer fein würfeln. Zwiebeln in einem Topf geben. Rotwein, Ingwer, Honig, Mark d. Vanilleschote, Vanilleschote und einen kleinen gestrichenen Teelöffel Salz zufügen. Aufkochen und unter gelegentlichem rühren ca. 10 min. dünsten.*
2. *Schellfisch od. Kabeljaufilet waschen trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Kumquats waschen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Chilischote waschen, Kerne herauslösen und Schote sehr fein hacken. Orangen auspressen. Butter erhitzen. Chilischote und Kumquats zufügen, kurz dünsten und mit Orangensaft ablöschen. Fischfilets in den Topf geben. Zugedeckt ca. 5-6 min. dünsten. Den Fisch mit den Zwiebeln servieren.*

*Dazu passt Kartoffelpüree.*

**Guten Appetit!!**