

Rezept

Fischfilet in Sesamkruste und Orangen-Fenchel-Gemüse

Ein Rezept von Fischfilet in Sesamkruste und Orangen-Fenchel-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch oder eine andere festfleischige Sorte; auch TK-Ware)	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g geschälte Sesamkörner	7 EL Olivenöl
2 Fenchelknollen à 150 g	2 Orangen
1 EL Pinienkerne	150 ml Orangensaft mit Fruchtfleisch
1/2 TL Zimt	1 getrichener TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1210 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° vorheizen.

2. Den Fenchel putzen, die harten Strünke entfernen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Auflaufform legen. Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Dann die Früchte sorgfältig schälen und alles Weiße entfernen. Anschließend wird das Fruchtfleisch aus den Häutchen geschnitten. In 1 cm breite Scheiben schneiden und unter den Fenchel mischen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten.

3. Den Orangensaft darübergießen und die Pinienkerne, den Zimt, den Zucker sowie etwas Salz darüberstreuen. Alles gut mischen und im Ofen (mittlere Schiene) 30 Min. garen. Dabei immer wieder umrühren: Der Fenchel muss etwas mehr als lauwarm und bissfest sein.

4. Die Fischfilets evtl. auftauen, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen; dann beidseitig leicht salzen und pfeffern. Die Filets im Sesam wälzen.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf jeder Seite in 3 Min. leicht goldbraun anbraten. Der Fisch sollte in der Mitte noch leicht glasig sein, muss er aber nicht. Mit dem Orangen-Fenchel-Gemüse servieren.