

Rezept

Orangen-Matjes

Ein Rezept von Orangen-Matjes, am 19.04.2024

Zutaten

1 - 2 Orangen	1 große rote Zwiebel
4 EL Öl	1 EL gelbe Senfkörner
2 Lorbeerblätter	6 - 8 Wacholderbeeren
1 Prise Zucker	120 ml fruchtiger Weißwein
100 ml Fischfond	8 küchenfertige Matjesfilets (ca. 400 g)
400 g festkochende Kartoffeln	½ TL Currypulver
Salz	Pfeffer
4 EL Crème fraîche	etwas Gartenkresse zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen sorgfältig schälen, auch die weiße Haut komplett entfernen. Die Filets sauber auslösen, halbieren und beiseitestellen.

2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Senfkörner, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Zucker, den Wein und Fond hinzufügen, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Marinade etwas abkühlen lassen.

3. Die Matjesfiles und Orangenfilets in eine flache Schale geben. Beides mit der Marinade übergießen, die ruhig noch lauwarm sein darf.

4. Kartoffeln schälen, waschen und auf ein Küchentuch raspeln. Das Tuch kräftig zusammendrehen und die Kartoffeln ausdrücken, dabei die abfließende Flüssigkeit auffangen. Die darin enthaltene Stärke (setzt sich weiß ab) mit den Kartoffelraspeln in eine Schüssel geben. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspel nach und nach in Häufchen hineinsetzen, flach drücken und als Rösti von beiden Seiten in je ca. 5 Min. knusprig braten. Auf Küchenpapier entfetten. Zusammen mit den marinierten Matjes und der Crème fraîche, garniert mit Gartenkresse, anrichten.