

Skrei mit Ofenkürbis und Anis

Zutaten für Fisch und Kürbis (für 4 Personen):

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Anis
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Stück (à 160 g) Skreifilet
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. Aus Orangen- und Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade herstellen und den Kürbis damit marinieren. Anschließend bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten im Ofen garen.

Den Fisch mit Salz würzen und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Temperatur circa 5-6 Minuten auf der Hautseite braten. 1 geschälte Knoblauchzehe und den Thymian hinzugeben. Kurz vor dem Servieren wenden, mit Pfeffer würzen und mit dem aromatisierten Bratöl übergießen.

Zutaten für die Anis-Vinaigrette:

- 5 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1-2 TL gemahlener Anis
- 2 EL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

Anrichten:

- ½ Bund glatte Petersilie

Den Fisch auf den Kürbisspalten anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit grob gehackter Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin: Tarik Rose

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