Kochen

Martin Gehrlein **Dienstag, 07.02.2017**

Hechtfilet mit Chicorée und Senfmarinade **Für 4 Personen**

Zutaten
Für den Hecht:
4 Hechtfilets (je ca. 180 g)
1 Bio-Zitrone
Meersalz
Pfeffer
4 EL Butterschmalz
2 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner
1 Stiel Zitronenthymian

Für den Chicorée
4 Kolben Chicorée
1 Schalotte
2 EL Butter
1 Bio-Orange
50 ml Weißwein
2 EL Orangenlikör
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Für das Senf-Dressing:
1 EL Dijon-Senf
1 EL körniger, süßer Senf
2 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung
1. Von den Hechtfilets die Haut und die Gräten entfernen.
2. Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Etwa 1 TL Zitronenschale (für 4 Portionen) abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
4. Hechtfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft darüber träufeln.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten.
6. Lorbeer, angedrückte Pimentkörner und Zitronenthymian zugeben.
Im Ofen ca. 10 Minuten garen, dabei ab und zu mit dem Bratfett beträufeln.
7. Inzwischen den Chicorée abbrausen, trocken tupfen und halbieren.
jeweils den harten Strunk entfernen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln.
8. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Chicorée darin von beiden Seiten anbraten.
9. Orange heiß abbrausen, trocken reiben und ca. 1 TL Schale (für 4 Portionen) abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
10. Chicorée mit Orangensaft, Wein und Likör ablöschen.
Orangenschale zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée ca. 3-4 Minuten bissfest dünsten.
Chicorée dabei wenden.
11. Für das Senf Dressing beide Senforten, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
12. Hecht aus dem Ofen nehmen. Gewürze ebenfalls entfernen. Senfdressing mit dem

Bratsud verrühren
und abschmecken. Hecht mit Chicorée und Send-Dressing anrichten. Dazu passt Baguette.

Tipp: Schmeckt auch mit anderen Fischfilets oder ganzen Fischen wie Zander, Forelle oder Felchen sehr gut.