

Tilapiafilet

mit Orangen und Rosinen

- Pro Person 200 gr Tilapiafilet
- 50 gr. Rosinen
- 4 unbehandelte Orangen den Saft von einer Limone
- 80 gr. Mandelblättchen
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- 1 Ei
- Fleur de Sel nach belieben, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
- ½ Teelöffel Thymianblätter, abgezupft
- 1 Teelöffel hellen Saucenbinder

Rosinen heiß waschen, und 20 Min. marinieren.

Von einer heiß abgewaschenen, Bio Orange die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die restlichen Orangen wie Äpfel so schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen und mit dem ausgepreßten Saft mischen.

Tilapiafilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei mit Sahne verquirlen. Den Fisch erst in Mehl, dann in der Ei-Sahne-Mischung wenden und zum Schluß mit den Mandelblättchen panieren. Die Hülle gut festdrücken.

Im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 von jeder Seite 3 - 4 Min. braten, bis die Mandeln goldbraun sind. Dann im Backofen warm stellen. Thymian in den Bratensatz geben und mit Orangensaft ablöschen.

Rosinen samt Sherry dazugeben und kurz aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Orangenfilets unterheben. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.