



## Dorsch im Säckchen mit Orangen-Paprika-Gemüse

### Zutaten für zwei Personen:

400g Dorschfilet  
2 vorgegarte Kartoffeln  
3 Paprika (alles außer grün)  
200ml Orangensaft  
20ml Orangensirup  
Zwiebel, Ingwer, Knoblauch,  
Butter  
Kirschtomaten, Salz, Pfeffer,  
2x30cm Kordel,  
dickes Zellophan



### Zubereitung:

#### Der Fisch:

Entfernen Sie vom Dorschfilet die Gräten und schneiden den Fisch danach in kleine Quadrate. Ab damit in eine kalte Pfanne. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale. Rosmarin, Zitronengras, etwas Petersilie. Auf die Seite stellen und durchziehen lassen.

#### Das Orangengemüse:

Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Ingwer, Kartoffeln, Tomaten schneiden. Zuerst die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Danach die Paprika, sowie die Tomaten hinzugeben, heiß anbraten. Zuletzt die Kartoffeln. Salzen, pfeffern, etwas garen lassen. Etwas Rosmarin hinzu. Ablöschen mit einem Glas Orangensaft, sowie 20 ml Orangensirup. Ca. 6 min köcheln lassen.

Währenddessen stellen Sie den Fisch bei 160°C in den Ofen. (Auch 6 min.). Danach raus damit, etwas auskühlen lassen.

Legen Sie sich das Zellophan sowie die Kordel zurecht. Stellen Sie einen Suppenteller auf. Legen Sie das Papier darüber. Nun zuerst zwei kleine Schöpfer des Gemüses auf das Papier in den Suppenteller geben. Danach das Fischfilet anrichten. Nun das Zellophan oben zusammenfalten und mit einer Schleife zubinden.

Schmeckt wunderbar, sieht ausgefallen aus.

Guten Appetit wünscht



FRANKEN  
FERNSEHEN