

# Orangen-Fenchel-Ceviche im Video-Tutorial

**Sommerlich frisch und herrlich leicht: Unsere Foodbloggerin Zoe Torinesi zeigt im neuen Video-Tutorial ihr leckeres Ceviche an Tigermilch mit Fenchel und Orange.**

In Peru gilt Ceviche als Nationalgericht und ist so beliebt, dass man der Speise am 28. Juni einen eigenen Feiertag gewidmet hat. Gegessen wird Ceviche meist zu Mittag, damit der Fisch noch fangfrisch ist. Dieser wird klein geschnitten und dann kommt die *Leche de Tigre*, die Tigermilch, ins Spiel. Was nach einem Getränk für Grosskatzen klingt, ist eine Marinade für rohen Fisch. Die darin enthaltene Säure von Zitrusfrüchten führt zu einer Denaturierung des Eiweisses und gart den Fisch, ohne dass er gekocht werden muss. Danach wird das Gericht mit weiteren frischen Zutaten wie roten Zwiebeln, Chili und frischen Kräutern angereichert. Zu den klassischen Ingredienzien gesellen sich heute noch Fenchel und Orangenfilets, welche für zusätzliche Frische und Abwechslung sorgen.

Als Beilage passen Süsskartoffeln, Maiskolben oder auch grilliertes Brot.

## Ceviche

- 300 g fester weisser Fisch in Ceviche-Qualität, z.B. Zander aus Schweizer Zucht, in grobe Stücke zerteilt (3 Stücke davon für die Tigermilch)
- ½ TL Salz
- 1 mittelgrosse rote Zwiebel, in sehr dünnen Streifen oder Ringen
- 1 – 2 Chilis, in feinen Ringen
- 120 g Fenchel, in sehr dünnen Streifen
- 1 EL Olivenöl
- Filets von ½ Orange, grob zerteilt
- Koriander, alternativ zusätzlich frischer Kerbel

## Tigermilch

- Saft von 1½ mittelgrossen Limetten
- 3 Stücke des Fisches
- ½ mittelgrosse Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 TL Salz
- 80 ml Orangensaft
- 20 ml Wasser

## Ceviche

1. Fischstücke in eine Schüssel geben und salzen.
2. Tigermilch darüber giessen und mit dem Fisch vermischen. Schüssel mit Klarsichtfolie bedecken und für circa 25 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Mit den restlichen Zutaten bis und mit Salz vermengen, nochmals mindestens 15 Minuten (oder je nach gewünschter Garstufe), bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
4. Ceviche mit Salz abschmecken und zum Schluss mit Orangenfilets, Koriander und wenn gewünscht etwas Kerbel garnieren.

## Tigermilch

1. Alle Zutaten für die Tigermilch pürieren.

**Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten**