Nah&Frisch



Römerquelle Professional

Zarter Kabeljau in fruchtiger Orangensauce

Hauptspeise Fischgerichte Grillen Kalorienarm Low Carb Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Fischfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In eine Auflaufform legen. Die Schale von der Zitrone und 1 Orange abreiben und beide Zitrusfrüchte auspressen. Schale und Saft mit 60 ml Olivenöl mischen und über den Fisch gießen. Im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. Backofen auf 120 °C vorheizen. In einer backofenfesten Pfanne 60 ml Olivenöl erhitzen. Fischmarinade in einem Gefäß auffangen. Fisch aus der Auflaufform nehmen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen warm halten.
2 Orangen auspressen. Für die Sauce Butter in einer Pfanne schmelzen. Zucker, Fischmarinade und Orangensaft hinzufügen. Sauce unter Rühren aufkochen und leicht andicken lassen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auflaufform aus dem Ofen holen und mit der Orangensauce übergießen. Übrige Orange in Scheiben schneiden und Gericht damit garnieren.
Tipp: Dazu passt das Römequelle Rolerl als idealer Sundowner!

Zutaten

- 500 g Kabeljaufilet
- 4 Orangen
- 1 Zitrone
- 120 ml Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 EL Butter
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer