

Rezept

Fisch mit Orangen-Zitronen-Sauce

Ein Rezept von Fisch mit Orangen-Zitronen-Sauce, am 28.11.2023

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 2 unbehandelte Orangen | 1½ unbehandelte Zitronen |
| 4 frische Tunfischkoteletts (jedes ungefähr 180 g schwer, aber man kann auch anderen Fisch nehmen, etwa Heilbutt oder Kabeljau) | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 100 ml trockener Marsala (als Ersatz geht auch Weißwein) | 2 EL Olivenöl |
| | 3 EL kalte Butter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen und Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale von 1 Orange und von den Zitronen ganz dünn abschneiden und sehr fein hacken. Beim Abschneiden darf nichts von der weißen inneren Schale mit abgeschnitten werden, weil die bitter schmeckt. Alle Früchte auspressen.
2. Den Tunfisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Backofen auf 70 Grad einschalten. Eine Platte oder einen großen Teller reinstellen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne warm werden lassen. Fischstücke reinlegen und bei mittlerer Hitze ungefähr 3 Minuten braten. Umdrehen und nochmal 3 Minuten braten. Aus der Pfanne heben und in den Backofen stellen.
4. Orangen- und Zitronensaft und Marsala in die Pfanne gießen, die Hitze wieder höher stellen und die Sauce leicht einkochen lassen. Wer fleißig rührt, wird schneller fertig. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Schneebesen unter die Sauce schlagen. Das gibt ihr Bindung. Die Zitronen- und Orangenschale untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Fisch gießen und nicht mehr lang warten, denn ganz heiß schmeckt Fisch einfach am besten!