

Rezept

Fischfilets in Chili-Orangen-Panade

Ein Rezept von Fischfilets in Chili-Orangen-Panade, am 28.11.2023

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 Bio-Orange | 2 getrocknete Chilischoten |
| 100 g Semmelbrösel | 1 EL Zitronensaft |
| 4 Fischfilets (je etwa 180 g; z. B. Seelachs, Rotbarsch, Schwertfisch) | Salz |
| 2 EL Butter | 2 EL Olivenöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, Schale dünn abschneiden und mit den Chilischoten sehr fein hacken. Die Mischung mit den Semmelbröseln verrühren. ½ Orange auspressen, den Saft mit dem Zitronensaft mischen.
-
2. Die Fischfilets salzen, in die Saftmischung tauchen und in den Semmelbröseln wenden. Die Panade gut andrücken. In einer Pfanne das Öl mit der Butter erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. von jeder Seite braten.