

Rezept

Heilbutt mit Orangen auf Rucola

Ein Rezept von Heilbutt mit Orangen auf Rucola, am 25.04.2024

Zutaten

150 g Rucola	2 EL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
2 Heilbuttsteaks (à ca. 150 g)	2 Orangen
1 EL Olivenöl	10 g eiskalte Butter in Flöckchen
1 EL fein gehacktes Basilikum	Basilikumblätter zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 299 kcal

Zubereitung

1. Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln; auf zwei Teller verteilen. Aus Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten und die Blätter damit beträufeln.
2. Fischsteaks kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. 1 Orange auspressen, die andere so schälen, dass keine weiße Haut daran bleibt, längs halbieren und quer in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin beidseitig bei milder Hitze goldgelb anbraten. Herausnehmen, in Alufolie gewickelt warm stellen.
4. Den Bratensatz mit Orangensaft ablöschen, etwas einkochen lassen. Nach und nach mit einem Schneebesen die Butterflöckchen unterschlagen. Das Basilikum einrühren, Orangenscheiben in der Sauce erwärmen.
5. Die Heilbuttsteaks auf dem Rucolasalat anrichten, mit der Sauce begießen, die Orangenscheiben daneben legen und mit Basilikumblättern garniert servieren.