

Rezept

Orangensalat mit Heilbutt

Ein Rezept von Orangensalat mit Heilbutt, am 28.04.2024

Zutaten

2 Orangen	50 g Rucola
1 rote Zwiebel	80 g Kalamata-Oliven (entsteint)
2 EL Olivenöl	2 EL Walnusskerne
1 TL Senf	Salz
schwarzer Pfeffer	400 g Heilbuttfilet (ersatzweise Zander)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 34 g F, 45 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Orangen dick schälen, dabei auch die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft auffangen. Die Orangenreste gut ausdrücken. Die Orangenfilets in eine Schüssel geben, 40 ml Saft in einen hohen Rührbecher füllen.
2. Rucola waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Rucola, Zwiebel und Oliven zu den Orangenfilets geben. 1 EL Öl, Walnüsse und Senf zum Orangensaft geben und alles mit einem Pürierstab zu einem groben Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen.
3. Den Fisch trocken tupfen und salzen. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze je nach Dicke pro Seite 3-4 Min. braten. Den Fisch pfeffern und mit dem Orangensalat auf zwei Tellern servieren. Dazu passt Baguette.