

Rezept

Skreifilets auf Orangen-Sahne-Linsen

Ein Rezept von Skreifilets auf Orangen-Sahne-Linsen, am 11.12.2024

Zutaten

5 Bio-Orangen	ca. 1/2 l Gemüsebrühe
1 große Möhre	1 Stück Knollensellerie (ca. 70 g)
1 Stück Lauch (ca. 100 g)	4 EL Olivenöl
200 g schwarze Beluga-Linsen	100 g Sahne
4 Stück Skreifilet (Winterkabeljau, mit Haut, je ca. 180 g)	Salz
2 EL Butter	Pfeffer
	2 Zimtstangen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Saft von 3 Orangen auspressen und mit Brühe auf 600 ml auffüllen. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin das Gemüse unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Linsen und Orangenbrühe dazugeben, aufkochen. Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen übrige Orangen heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer 1 TL Schale in feinen Streifen abziehen. Restliche Schale samt weißer Haut gründlich wegschneiden. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den ablaufenden Saft auffangen und zu den Linsen gießen. Sahne steif schlagen. Fisch salzen und pfeffern.
3. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Fisch mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten. Nach der Hälfte der Bratzeit, Butter, Orangenschale und Zimtstangen dazugeben. Die Filets immer wieder mit der Butter beschöpfen. Den Fisch wenden und weitere 2 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Orangenfilets und Sahne unter die Linsen heben, auf Tellern verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach oben auf die Linsen legen, mit Bratbutter beträufeln, servieren.