

Gebratene Saiblingsfilets auf Kürbis-Lauchgemüse

Zutaten für 4 Portionen

2 Bio-Orangen

4 Saiblingsfilets (oder Forellenfilets; à ca. 200 g)

Salz

Frühlingszwiebeln (ca. 250 g) oder Lauch

2 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)

2 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

Pfeffer

Frische Petersilie

Zubereitung

Orangen heiß abspülen, trockenreiben und etwa die Hälfte der Schale fein abreiben. Dann die Orangen halbieren und auspressen.

Saiblingsfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Salzen und mit 1-2 EL Orangensaft beträufeln, aber erst kurz vorm braten.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kürbis waschen, trockenreiben, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Mit Pfeffer würzen, herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.

Zubereitung

Frühlingszwiebeln und Kürbis im heißen Bratfett unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten.

Restlichen Orangensaft und die Orangenschale sowie 2 EL Wasser zugeben. 3-4 Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets auf das Gemüse legen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze noch etwa 3 Minuten garen.

Petersilie fein hacken und über die Saiblingsfilets und das Gemüse streuen und servieren.

Guten Appetit!