Porree-Orangen-Salat mit Zander

Zutaten (4 Personen)

» 4 Orange(n)
» 2 Stangen Porree
» 4 EL Olivenöl
» 2 EL Pinienkerne
» 1 EL Rosinen
» 2 EL Weißwein-Essig
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 4 Zweige Kerbel
» 250g Zanderfilet
» 1 EL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut dabei mit entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden, den Saft auffangen.

2. Porree abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. 3EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Porree darin 1-2min dünsten. Dann die Pinienkerne und die Rosinen zufügen, erhitzen. Die Gemüsemischung herausnehmen, in eine Schüssel geben.

3. Essig, aufgefangenen Orangensaft und 1EL Olivenöl in den Garfond rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über die Porreemischung träufeln. Den Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Das Zanderfilet abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Butter erhitzen, den Fisch darin pro Seite ca. 1min braten. Orangenscheiben und warmen Porree mit der Marinade auf Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten. Den Salat mit den Kerbelblättchen garnieren und servieren. Dazu nach Wunsch knuspriges Baguette reichen.

Nährwerte: 260kcal/E17g/F15g/KH13g pro Portion

angelegt am: 21.07.2004 Rezept-Nr: 1166

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke