



Kabeljau-Rückenfilets mit Fenchel & Orange

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 2 Personen:

2 Kabeljau-Rückenfilets
2 Fenchel
1/2 Lauch
1 Orange
10cl Olivenöl
1/2 gelbe Zitrone
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kabeljau-Rückenfilets auftauen. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Den Fenchel und den ganzen Lauch 30 bis 40 Minuten in einer großen Menge kochendem Salzwasser kochen und anschließend abkühlen lassen.
3. Die Orange in Scheiben schneiden und 3 Minuten auf jeder Seite mit etwas Öl anbraten.
4. Den Fenchel und den Lauch schneiden und 4 bis 5 Minuten in Olivenöl braten.
5. Die Kabeljau-Rückenfilets 6 bis 8 Minuten lang anbraten und auf einem Teller mit etwas Olivenöl und Zitronensaft anrichten.

Tipp: Sie können den Lauch durch eingelegte Tomaten ersetzen