



RS Kabeljaufilet an Blutorangensauce

mit Serranoschinken und Ofengemüse



ca. 40min



2 Portionen

Heute präsentieren wir herzlichst ein leckeres Festmahl mit einer Fisch-Fleisch-Kombi, die es in sich hat. Zartes Kabeljaufilet - mit Blutorangensauce beträufelt - und würziger Serranoschinken werden hier dekadent zu Komplizen. Das Ofengemüse, aus Kartoffeln, Zucchini und grünen Bohnen bestehend, nimmt es prunkvoll mit einer feinen Tomatensalsa auf. Es schaut verdächtig nach einem neuen Lieblingsrezept aus, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 10g Petersilie
- 250g grüne Bohnen
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Blutorange
- 1 Pck. Serranoschinken
- 2 MSC-Kabeljaufilets ¹

Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 899kcal, Fett 63.1g, Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 25.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 50g Butter in kleine Würfel schneiden und im Kühlschrank beiseitestellen. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie** grob hacken.



2. Gemüse backen

Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen. Die **Kartoffeln**, die **Zucchini** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten**, die **½ der Schalotten** und die **Petersilie** mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Blutorange** halbieren und auspressen.



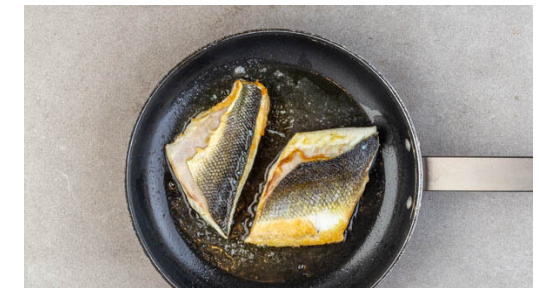
4. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf den **Orangensaft**, die **restlichen Schalotten**, 1TL Essig und 1EL Wasser aufkochen und auf 70-100ml einkochen lassen. Dann in ein hohes Gefäß geben und möglichst glatt pürieren. ½TL Butter für den **Fisch** aufbewahren. Die restliche Butter nach und nach in das Gefäß geben und pürieren, bis eine **Sauce** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Schinken backen

Den **Schinken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 7-8Min. backen, bis er knusprig ist. Währenddessen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. Die restliche Butter in die Pfanne geben und schwenken, dann den **Fisch** wenden und ca. 1Min. weiterbraten, bis er gar ist. Den **Fisch** mit der **Sauce** beträufelt, das **Gemüse** mit der **Salsa** garniert sowie den **Schinken** auf Tellern anrichten und servieren.