



Seebarschfilet an Blutorangensauce

mit Serranoschinken und Ofengemüse



ca. 40min



2 Personen

Heute präsentieren wir herzlichst ein leckeres Festmahl mit einer Fisch-Fleisch-Kombi, die es in sich hat. Zartes Seebarschfilet - 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?

- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 10g Petersilie
- 1 Packung Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 Blutorange
- 1 Packung Serranoschinken
- 1 Packung Seebarschfilet mit Haut ⁴

- 50g Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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



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.



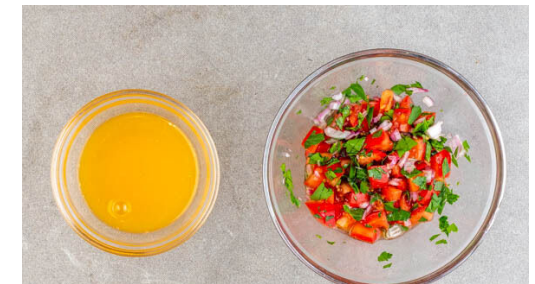
In einem kleinen Topf den **Orangensaft**, die **restlichen Schalotten**, 1TL Essig und 1EL Wasser aufkochen und auf 70-100ml einkochen lassen. Dann in ein hohes Gefäß geben und möglichst glatt pürieren.
½TL Butter für den **Fisch** aufbewahren. Die restliche Butter nach und nach in das Gefäß geben und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



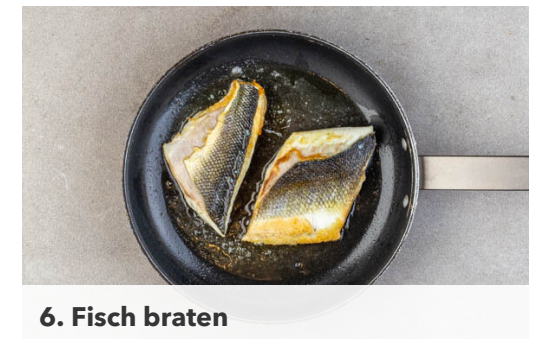
Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen.
Die **Kartoffeln**, die **Zucchini** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen.



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.



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.



Den **Fisch mit der Hautseite nach unten** 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.