

Orangen-Chicorée mit Nüssen und gebratenem Fisch

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

4 Chicorée-Kolben	3 Orangen	1 Zitrone
2 EL Haselnüsse	3 EL Honig	Salz
Pfeffer	30 g kalte Butter	1 EL Butter

Zusätzlich:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

600 g weißes Fischfilet mit Haut	Salz	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch portionieren und mit Salz würzen.

Tipp: Gegebenenfalls Fischfilets vor dem Braten auf der Hautseite etwas einschneiden, das vermeidet ein Zusammenziehen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Den Knoblauch andrücken und mit in die Pfanne legen. Den Fisch mit einer Palette andrücken, damit er gleichmäßig brät.

Dann Fischfilet wenden und noch kurz auf der Fleischseite kurz fertig braten, mit Pfeffer würzen.

Die Kräuter mit dem Dressing kurz vor dem Anrichten marinieren.

Den Chicorée auf Teller verteilen. Den Fisch darauflegen. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2022