

Kabeljau gebraten im Zitrussud mit Broccoli

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Zucker, Salz

Für den Zitrussud:

2 Zitronen, Abrieb, Saft	2 Orangen, Abrieb, Saft	2 Limetten, Saft
1 TL Butter	1 EL Honig	2 Lorbeerblätter

Für den Broccoli:

1 Bund Broccoli	1 EL Butter	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Brunnenkresse

Für den Fisch:

Den Kabeljau einsalzen und in Frischhaltefolie einwickeln. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Auswickeln und in Stücke portionieren.

Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter aufsetzen. Fisch vorsichtig darin von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Butter, Rosmarin, Thymian und etwas Knoblauch dazugeben. Den Fisch immer wieder mit der Butter übergießen.

Für den Zitrussud:

Zitrusfrüchte auspressen und den Saft in einem Topf reduzieren lassen.

Lorbeerblätter und Abrieb der Orange und Zitrone dazugeben. Etwas Honig und Butter dazugeben und verrühren.

Für den Broccoli:

Butter in einer Pfanne bräunen. Broccoli putzen und in der Butter schwenken. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Robin Pietsch am 01. November 2024