

# Panierter Seelachs mit Blutorange und Rucola

## Für 4 Personen:

### Für den Fisch:

4 mittelgr. Seelachsfilets	Salz	Pfeffer
2 Eier	50 g Mehl	1 Tasse Pankomehl
1 Tasse Paniermehl	1 EL Butter	3 EL Olivenöl

### Für die Blutorange:

4 Blutorange	500 ml Orangensaft	2 EL schwarze Oliven
Zitronensaft		

### Für den Salat:

200 g Rucola	2 EL weiße Crema di Balsamico	3 EL Olivenöl
1 EL Himbeer-Essig	0.5 Blutorange	Zitronensaft

### Für den Fisch:

Die Seelachsfilets säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen.

Die Filets salzen, pfeffern und panieren. Dafür die Eier verquirlen und die Brösel vermengen. Die Filets zunächst in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die Filets durch die Eiermasse ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen. Olivenöl und Buttermischung in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Filets bei mittlerer Hitze darin goldbraun ausbacken. Dabei mehrmals wenden. Die Bratzeit beträgt etwa 4 Minuten.

### Für die Blutorange:

Den Orangensaft erhitzen und um etwa ein Drittel einkochen. Den Sud abkühlen lassen, dann mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Oliven hinzufügen. Die Blutorange wie folgt schälen: Zunächst die Kappen abschneiden und die Schale bis unterhalb der Haut entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

### Für den Salat:

Rucola waschen und trocknen. Aus Crema di Balsamico, Olivenöl, Essig, dem Saft der Blutorange und etwas Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen und mit dem Salat vermengen.

### Anrichten:

Blutorange-Scheiben auf Teller legen. Darauf etwas reduzierten Orangensaft und die Oliven geben. Nun den Rucola hinzufügen und darauf die Fischfilets legen. Wer mag, kann noch etwas Zitronensaft und Olivenöl darüber tröpfeln.

Rainer Sass am 05. März 2021