

Lengfischstreifen mit Orangenbutter

Zutaten:

für 2 Personen

1 Lollo bianco
3 Orangen
2 Esslöffel Orangensaft (1)
2 Esslöffel Zucker
1/2 Zitrone; den Saft davon
2 Esslöffel Crème fraiche
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Fetten
150 g Butter; gewürfelt und
kaltgestellt
450g Lengfischfilet

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Lollo bianco waschen, trockenschleudern. Blätter abzupfen und als Kreis auf den Tellern anrichten.

Für die Orangenbutter 2 Orangen heiß abspülen, hauchdünn schälen, die Schalen in dünne Streifen schneiden. Alle 3 Orangen auspressen.

Den Zucker mit den Orangenstreifen und Orangensaft (1) hellbraun karamellisieren lassen. Den übrigen Orangen- und Zitronensaft zugeben, etwas reduzieren. Crème fraiche rührend darin auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln. Das Lengfischfilet in fingerbreite Streifen schneiden, von jeder Seite 3 Minuten gar ziehen lassen.

Fischstreifen auf dem Salat verteilen. Die Orangensauce vom Herd nehmen und die kalten Butterwürfel nach und nach einarbeiten (Pürierstab). Die Sauce über Fisch und Salat gießen.