



Rotbarbe „mediterranea“

Zutaten für 4 Personen

- 4 filetierte Rotbarben (ca. 600 g)
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL. Korianderkörner
- 1 Orange
- 1/2-1 TL grob geschroteter bunter Pfeffer
- Salz
- 2 EL Mehl
- 3 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL. gehackte Basilikumblättchen
- 2 EL. Erdnüsse, ohne Fett angeröstet
- 1 EL. rote Pfefferkörner
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in eine flache Form legen und den Orangensaft darüber gießen. Orange schälen, die Filets ausschneiden, mit dem Pfeffer über dem Fisch verteilen und abgedeckt im Kühlschrank ca. eine Stunde marinieren. Den Fisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit Salz würzen, in Mehl wenden, Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Fisch darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Knoblauch abziehen, zerdrücken, in den Bratenfond geben und andünsten. Marinade ohne Orangenfilets und Brühe angießen und bei kleiner Stufe etwas kochen lassen. Orangenfilets zugeben, Basilikum unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fisch servieren.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot.

Buenos Appetit