



Kabeljau à L´orange

Fruchtig - edel, aromatisch

Rezept für 4 Personen

Der Kabeljau

600 g	Kabeljaufilet	auftauen - frische Filets unter fließend kaltem Wasser waschen und mit Küchentuch trocknen.
4 Pr	Pfefferkörner weiß	im Mörser fein zerstoßen, mit
4 Pr	Fleur de Sel	mischen. Die Filets von beiden Seiten mit der Salz-Pfeffer-Würze bestreuen, in eine Auflaufform legen. Den Ofen schon mal auf 200° C vorheizen.

à L´orange...

400 g	Strauchtomaten	waschen, grob würfeln. In eine geeignet große Schüssel geben.
4 Stck	Schalotte	schälen, fein würfeln, zugeben.
2 Zeh	Knoblauch	schälen, ebenfalls fein würfeln, zugeben.
4 Pr	Fleur de Sel	zugeben.
1.33 El	Zitronensaft / selbst gepresst	zugeben.
4 Pr	Pfefferkörner schwarz	im Mörser grob zerstoßen. Einstreuen.



2 TI	Kapern	zugeben.
16 BI	Basilikum Blätter	waschen, trocken schütteln, klein hacken, zugeben.
2 TI	Orangenschale - Orange unbehandelt	Mit einem Zestenreißer oder mit einer kleinen Küchenreibe die Haut der Orange in der angegebenen Menge abreiben, unter die Tomatenmischung heben.

Die Orange dann komplett schälen, so dass rings herum das Fruchtfleisch freiliegt, mit einem scharfen Messer jeweils links und rechts neben den Häutchen das jeweilige Filet anlösen, dann einfach aus der Frucht heben. Die Orangenfilets vorsichtig unter die Tomaten heben und dann alles komplett auf dem Fisch verteilen.

Nun 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°C backen...Vielleicht ist das ja auch ein Gericht ganz nach ihrem Geschmack?

In jedem Fall ist es einfach und sehr schnell zubereitet. Kriert man als Beilage dann noch einen frischfruchtigen Blattsalat, dann wird es meiner Meinung nach erst recht perfekt!

Probieren Sie es selbst! Ich wünsche Ihnen einen kreativen Appetit!

Anmerkung

Orangen und Kapern mit Fisch gepaart! Werden Sie mutiger! Ich kann diese Speise nur empfehlen, denn diese Geschmackskomposition hat bei meiner Familie die reine Begeisterung ausgelöst.

Sie verlangten allerdings nach den kulinarischen Eskapaden der letzten Wochen auch mal wieder eine - richtig bodenständige Kost! So etwas wie Erbsensuppe! Oder Reibekuchen mit frischem Apfelmus.