

Rougets auf Fenchel-Orangen-Salat mit Pinienkernen

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 min

Zutaten:

5 Filets Rougets barbets (Triglie rosse, Rotbarben)

1 Fenchelknolle (-400 g)

2 grosse Orangen

Pfeffer

Fleur de sel

4-6 El Haselnussöl

3 El Pinienkerne

Zubereitung:

Von den Fischfilets alle Gräten herausschneiden. Gut abtrocknen.

Pinienkerne in einem Pfännchen trocken rösten.

Fenchelknolle waschen, das Grün abschneiden und beiseite stellen. Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden und auf 2 Tellern verteilen. Das Grün grob hacken.

Von den Orangen die Schale mitsamt der weissen Haut darunter ringsum abschneiden, die Filets auslösen und auf dem Fenchel verteilen. Reste darüber auspressen. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.

Haselnussöl darüber verteilen.

Rougets mit Salz und Pfeffer auf der weissen Seite würzen, leicht mit Mehl bestäuben und in wenig Olivenöl auf der Hautseite 3 min braten. Hitze ausschalten, Fischfilets wenden und noch 3 min in der Pfanne lassen.

Rougets auf dem Fenchel-Orangen-Salat anrichten, mit Fenchelgrün und grosszügig mit Pinienkernen bestreuen.