



Kabeljau auf Orangen-Chicorée

Zutaten:

300 gr. Kabeljau
2 Chicorée
3 Orangen
4 Stangen grüner Spargel
Süßkartoffel
Spitzpaprika
Kirschtomaten
rote Perlzwiebeln
Knoblauch
Lauch, Zitrone
Butter, Zucker



Zubereitung:

Zu allererst etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Währenddessen den Kabeljau auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft darüber geben. Nach belieben den Kabeljau in Mehl wenden und anschließend in der Pfanne gehen lassen. Während der Kabeljau brät, den Knoblauch kleinschneiden und Zwiebel und Lauch in feine Streifen schneiden. Im Anschluss die Süßkartoffel in Würfel kleinschneiden.

Den goldbraun angebratenen Fisch in der Pfanne kurz wenden und dann auf einen Teller geben. Die beiden Chicorée jeweils in zwei Hälften schneiden und den Strunk entfernen. Anschließend die Hälften in der Pfanne anbraten. Währenddessen den Spargel kleinschneiden. Die Chicorée-Hälften in der Pfanne wenden. Den geschnittenen Spargel dazugeben und anschwitzen. Bei Bedarf etwas Öl hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Paprika kleinschneiden. Als nächstes die geschnittene Paprika gemeinsam mit den Süßkartoffelwürfeln in der Pfanne mit anbraten. Kirschtomaten dazugeben. Zum Braten noch etwas Zucker in die Pfanne geben.

Die Orangen auspressen und in die Pfanne geben. Anschließend den Fisch dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und schmoren lassen. Den Kabeljau vorsichtig aus der Pfanne heben und auf dem Teller anrichten. In die übrige Gemüsefond noch etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer, sowie kleingeschnittene Petersilie geben. Zum abbinden noch ein Stück Butter in der Pfanne schmelzen. Durchrühren, anrichten und abschmecken. Im Anschluss die fertige Orangensoße über den Kabeljau verteilen und genießen.



**FRANKEN
FERNSEHEN**