



Kabeljau mit Rote Bete und Blutorange(n)

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Kabeljaufilets 375 g »

**1 Knolle fertig gekochte Rote Bete,
ca. 150 g**

1 Blutorange(n)

30 g geschälte Mandeln

30 g Butter

Zubereitung

1. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.
2. Die Blutorange großzügig schälen, halbieren und den weißen Strunk entfernen. Dann in 0,5 cm starke Scheiben schneiden und über der Roten Bete verteilen.
3. Die Mandeln in der Butter rösten und an den Pfannenrand schieben. Auf der freien Stelle der Pfanne den Kabeljau auf einer Seite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gebratenen Fisch auf der Roten Bete und der Blutorange anrichten, die Mandeln darüber verteilen und servieren.

Tipp: Falls keine geschälten Mandeln verfügbar sind, die ungeschälten Mandeln in ein Gefäß geben und mit kochendem Wasser übergießen. Das Ganze ca. 5 Minuten im Wasser stehen lassen. Dann können die Mandeln zwischen Daumen und Zeigefinger aus der Haut gedrückt werden.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr
durcherhitzen!