

ROTZUNGENFILETS MIT GRAPEFRUIT- SAUCE

Für 4 Personen
pro Portion ca. 224 kcal
F: 11 g, KH: 14 g, EW: 17 g

Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 25 Min.

Zutaten

- ⇒ 2 Grapefruits, heiss abgewaschen, wenig Schale dünn abgeschält, Saft ausgepresst, abgeseigt
- ⇒ Wasser, siedend
- ⇒ 2 EL Zucker
- ⇒ 4 Kerbelstängel
- ⇒ 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner, kalt abgewaschen, abgetropft
- ⇒ 1½ dl Saucenhalbrahm
- ⇒ ¼ TL Salz
- ⇒ wenig Bratbutter
- ⇒ 6 echte Rotzungenfilets (ca. 400 g), längs halbiert
- ⇒ ½ TL Salz
- ⇒ 4 Zweiglein Kerbel

Zubereitung

SAUCE: Grapefruitschale in hauchdünne Streifen schneiden, in wenig siedendem Wasser kurz blanchieren,

herausnehmen, abtropfen, beiseitestellen. Grapefruitsaft (ca. 3 dl) mit Zucker, Kerbel und Pfeffer aufkochen, Hitze reduzieren, Flüssigkeit auf ca. 2 dl einkochen. Kerbel entfernen. Rahm beigeben, ca. 2 Min. fertig köcheln, salzen.

FISCH: Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, salzen.

Servieren: Fischfilets mit der Grapefruit-Sauce anrichten, mit den beiseitegestellten Grapefruitstreifen und wenig Kerbel garnieren.

Dazu passt: Wildreismischung.

Im Web

► Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video unter:
www.coopzeitung.ch/rezept

MITTWOCH

Vegi: Gebratener Nüsslisalat auf Polenta1444Cz_R4_Wein_s0(Seite 71).

Fleisch: Hirschschnitzel an Apfel-Dattelsauce*, dazu Spätzli oder Nudeln.

DONNERSTAG

Vegi: Tarte Tatin mit Peppadew und Tomaten*.

Fleisch: Ofengeschnetztes mit Auberginen*. Zum Dessert empfehlen wir süsse Chili-Birnen*.

FREITAG

Vegi: Spaghetti mit Kräuterseitlingen an Mascarpone-Gorgonzola-Sauce*.

Fisch: Glasnudelsalat mit Thunfisch*.

* Rezepte: www.coopzeitung.ch/wochenplan