

# 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](http://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](http://www.coopzeitung.ch/wochenplan)