

# Orangen-Brunnenkresse-Salat mit gebratenem Rotbarbenfilet und Gemüse-Honig-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen

## Einkaufsliste:

- 1- 2 EL Olivenöl
- 4 Filets von der Rotbarbe à ca. 100 g, geschuppt
- Salz, Pfeffer
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 50 g Butter
- 2- 2 Bund Brunnenkresse
- 3 Orangen (Filets davon)
- 1 EL Walnussöl
- 3- 3 EL feine Gemüsewürfel (Sellerie, Möhren, Lauch)
- 1 EL Schalotten, gewürfelt
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Honig
- 50 ml Balsamico, weiß
- 50 ml Geflügelfond
- 1/2 EL Petersilie, gehackt
- 1/2 EL Thymianblättchen

## Zubereitung Rotbarbenfilet

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rotbarbe zuerst mit der Hautseite nach unten kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian zugeben, die Butter begeben, den Fisch auf der anderen Seite langsam fertig braten und auch auf dieser Seite salzen und pfeffern.

## Zubereitung Orangen-Brunnenkresse-Salat

Die Brunnenkresse mit den Orangenfilets auf einem Teller dekorativ anrichten. Die Rotbarbenfilets drauflegen, mit der Gemüse-Honig-Vinaigrette marinieren und mit Walnussöl beträufeln.

## Zubereitung Gemüse-Honig-Vinaigrette:

Die Gemüsewürfel mit den Schalotten in der Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig begeben, das Gemüse damit glasieren. Mit dem Essig ablöschen, den Geflügelfond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter begeben.