

## Fischfilet mit Chicorée-Orangensalat

### Zutaten (für 4 Personen):

- 4 kleine, rohe oder vorgekochte Rote Bete
- 3 EL Weißwein-Essig
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL süßer Senf
- 2 Chicorée
- 2 unbehandelte Orangen
- 4 (à 150 g, z.B. Kabeljau, Seelachs, Heilbutt) Fischfilets
- 4 EL Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Beet Kresse
- alternativ: 1 Handvoll Sprossen
- Salz
- Pfeffer

Rote Bete schälen und in Salzwasser je nach Größe etwa 20 Minuten bissfest garen. Dann abschrecken, etwas abkühlen lassen und in Spalten schneiden.

Für das Dressing in einer großen Schüssel Essig, Öl und Senf verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden, quer in Streifen schneiden und zum Dressing geben. Rote-Bete-Spalten dazugeben und vermengen.

Orangen heiß abspülen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Die restliche Schale mit einem scharfen Messer rundherum vom Fruchtfleisch schneiden und die Orangen in dünne Scheiben schneiden.

Fischfilets von Gräten befreien und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit abgeriebener Orangenschale und Salz von beiden Seiten würzen. Fisch mit halbierten Knoblauchzehen in Butter von beiden Seiten je zwei Minuten goldbraun braten.

Orangenscheiben auf Tellern verteilen. Chicorée-Salat und Fischfilets darauf anrichten. Mit Pfeffer und etwas Kresse garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 03.09.2018

Koch/Köchin: Elli Neubert

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)