



Kabeljau mit Orangenbutter

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Orangen	1 St.
Salz	
Butter	100 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kabeljau waschen, trocken tupfen, salzen und mit 2 EL Orangensaft würzen.

In einer Schüssel weiche Butter mit Orangenschale, 2 TL Orangensaft, Salz und Pfeffer verkneten.

Kabeljau auf dem heißen Grill in einer Schale ca. 5 Min. grillen. Etwas Orangenbutter in Flöckchen darauf verteilen und kurz schmelzen lassen. Kabeljau mit Orangenbutter servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Kabeljau auch in der Pfanne braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal		
Kohlenhydrate	6 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	26 g	Fette	21 g