

# GESCHMORTER CHICORÉE & SKREI ~MIT ORANGENBUTTER~

Zubereitungszeit: **20 min.**

Portionen: **4**



## ZUTATEN

### FÜR DAS GEMÜSE

4 x Chicorée  
2 EL Honig  
3 x Orangen  
30 g Butter

2 EL Haselnüsse gehackt  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### FÜR DEN FISCH

600 g Skrei Winterkabeljau  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Butter  
1 x Zitrone  
Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

1. Den Chicorée putzen und halbieren. Orangen auspressen. Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit dem Saft ablöschen. Auf ein Drittel einkochen. Die kalte Butter dazugeben und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Chicorée kurz anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnüsse in einer Pfanne karamellisieren. Bei 160-180 Grad circa 25 Minuten im Ofen schmoren und 5 Minuten vor Garende die Nüsse darüber streuen - etwas zur Deko übrig lassen.
3. Den Fisch portionieren und mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Gegebenenfalls vor dem Braten auf der Hautseite etwas einschneiden - das vermeidet ein Zusammenziehen. Den Knoblauch andrücken und in die Pfanne legen. Den Fisch mit einer Palette andrücken, damit er gleichmäßig brät. Vor dem Anrichten wenden, kurz in Butter anschwitzen und würzen.