



Kabeljau mit Orangenbutter

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

Küchenkrepp, Grill

1. 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.
2. In einer Schüssel weiche Butter mit Orangenschale, 2 TL Orangensaft, Salz und Pfeffer verkneten.
3. 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	323 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g