

# Saiblingsfilet mit Basilikum, Orangen und Zitronen



## Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g Saiblingsfilet
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 10 schwarze Pfefferkörner zerdrückt
- 2 Orangen (eine in Scheiben geschnitten, eine ausgepresst)
- 2 Zitronen
- 4 EL Mehl
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL frisches Basilikum geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

- Die Fischfilets nebeneinander in eine Form legen, mit 4 EL Olivenöl begießen und mit den Pfefferkörnern bestreuen.
- Die Fischfilets mit den Orangenscheiben belegen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- Eine Zitrone halbieren und auspressen, eine Zitrone schälen und in Scheiben schneiden.
- Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- Die Marinade beiseite stellen.
- Die Filets mit Salz würzen und kurz in Mehl wenden.
- In einer Pfanne 3 EL der Marinade erhitzen, den Fisch darin von jeder Seite 2 Min. braten und warm stellen.
- Die Marinade aus der Pfanne wegschütten.
- Die restlichen 2 EL Olivenöl erhitzen, den Orangensaft und den Zitronensaft angießen, abschmecken, etwas einkochen und das geschnittene Basilikum unterziehen.

**Anrichten:** Die Soße über den Fisch gießen und mit den Orangen- und Zitronenscheiben garnieren.

**Tipp:** Sie können das Gericht auch mit Seehecht, Seelachs oder Kabeljau zubereiten.

**Zubereitungsdauer:** 20 Minuten