

Lachsfilet

mit Orangen-Fenchel-Salat



Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen

Menge	Zutat
3	Fenchelknollen
6	Orangen
3 EL	Balsamicoessig
8 EL	Rapsöl
1/2 TL	Zucker
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
4	Lachsfilets
1/2	Zitrone (Saft)

So wird's gemacht ...

Die Fenchelknollen putzen und waschen, das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Den Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Segmente zwischen den Trennhäuten herausschneiden. In einer Schüssel den Essig, 4 EL Rapsöl und die Gewürze verrühren. Die Fenchelstreifen und Orangenfilets hineingeben und 1 Stunde marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Erst am Ende der Garzeit leicht salzen. Damit der Fisch saftig bleibt, die Brattemperatur eventuell niedriger und dafür die Zeit etwas länger wählen. Die Filets sind fertig, wenn sich die Segmente leicht auseinanderziehen lassen.

Die Lachsfilets zusammen mit dem Fenchel-Orangensalat anrichten und mit Fenchelgrün garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Baguette.

Nährwerte pro Portion

Energie	627 kcal
Fett	42,6 g
Kohlenhydrate	25,2 g
Eiweiß	33,8 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 540 g
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.