



## Gebratenes Lachsfilet auf Orangen-Ingwersoße mit Brokkoli und Bandnudeln



### Informationen:

2 Personen ✕ 3,60 € pro Person ✕ 45 Minuten ✕ Weißwein & Mineralwasser

### Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 155 ✕ Kj: 647 ✕ Fett: 7,1 g ✕ KH: 14,3 g (Zucker 3,7 g) ✕ Eiweiß: 7,5 g  
**Alle Nährwerte sind Zirka Werte und ohne Gewähr!**



## Zutaten für den Lachs und die Soße:

- X 1 Päckchen frischen Lachs aus der Kühltheke (300g Päckchen)
- X 2 EL Sonnenblumenöl, 25 g Butter
- X ½ Zitrone, 3 Stück Orangen
- X Salz (Meersalz) und Pfeffer (aus der Mühle)
- X 1 kleines Stück frischen Ingwer
- X 100 g (½ Becher) Crème fraîche
- X Etwas Alufolie

## Zutaten für den Brokkoli:

- X Einen kleinen Brokkoli
- X 1 Liter Wasser und ¼ Teelöffel Salz

## Zutaten für die Bandnudeln:

- X 250 g Bandnudeln (½ Päckchen)
- X 2-3 Liter Wasser und ½ Teelöffel Salz

## Die Vorbereitung:

- X Wir müssen bei diesem Rezept eigentlich alles gleichzeitig zubereiten. Daher ist es wichtig dass wir alles gut vorbereitet haben.
- X Mit einem Messer die Schale von nur **einer** Orange abschneiden, dann Orangenfilets ohne Haut herausschneiden, den Saft wenn möglich auffangen.
- X Die beiden anderen Orangen halbieren und auspressen, so dass wir frischen Orangensaft haben.
- X Den Ingwer schälen, reiben und zum Saft dazugeben.
- X Der Brokkoli in kleine Röschen schneiden und Waschen.
- X Den Lachs mit Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und von eventuellen Gräten befreien.



- ✗ Dann den Fisch mit Zitrone beträufeln und mit Salz & Pfeffer würzen.
- ✗ Ca. 1l Wasser und einen ¼ Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen (für den Brokkoli)
- ✗ Ca. 2l Wasser und einen ½ Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen (für die Nudeln)

## Der Brokkoli:

- ✗ Wenn das Salzwasser kocht die Hitze halbieren.
- ✗ Den Brokkoli in das heiße Wasser geben und ca. 8-10 Minuten garziehen lassen.
- ✗ Mit einem kleinen scharfen Messer prüfen ob er weich genug ist.
- ✗ Wenn ja, das Wasser abgießen und den Brokkoli im Topf mit geschlossenem Deckel warmhalten (nicht mehr auf der heißen Herdplatte).
- ✗ Am beste „Bissfest“ abgießen, da der Brokkoli in geschlossenem Topf noch nachzieht.

## Die Nudeln:

- ✗ Wenn das Salzwasser kocht die Nudeln in den Topf geben.
- ✗ Ab und an Umrühren und die Nudeln rund 8-10 Minuten kochen.
- ✗ Wenn die Nudeln weich sind, das Wasser abgießen und die Nudeln im Topf mit geschlossenem Deckel warmhalten (nicht mehr auf der heißen Herdplatte)
- ✗ Ich habe keine Butter an die Nudeln da die Soße schon genug Fett & Kalorien hat.

## Der Lachs und die Soße:

- ✗ Kurz bevor das Brokkoli- und Nudelwasser heiß ist, das Öl in der Pfanne erhitzen.



- ✗ Den Fisch mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne geben und 2 Minuten anbraten.
- ✗ Die Temperatur auf mittlere Hitze runterdrehen und den Fisch weitere 3 Minuten auf der Haut braten.
- ✗ Jetzt die Butter dazugeben, kurz zerlaufen lassen und den Lachs vorsichtig umdrehen, so dass die Hautseite nun oben liegt und der Fisch nun in der Butter für ca. 3 Minuten weiter brät.
- ✗ Die Orangenfilets zum Lachs in die Pfanne dazugeben.
- ✗ Der Lachs sollte nun „durch sein“, aber nicht trocken.
  - Ist er nicht genügend durchgebraten, noch etwas länger in der Pfanne lassen.
- ✗ Den Lachs vorsichtig aus der Pfanne nehmen, auf z.B. einen Teller geben und mit Alufolie abdecken das er warm bleibt.
- ✗ Ohne Zeit zu verlieren die Herdplatte von mittel auf hohe Temperatur stellen und die gleiche Pfanne wieder erhitzen.
- ✗ Den frischen Orangen-Ingwersaft sowie die Crème fraîche zu den verbliebenen Orangenfilets in die Pfanne geben dann alles vorsichtig verrühren.
- ✗ Die Soße 2-3 Minuten aufkochen und mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken. Fertig.

## Das Anrichten:

- ✗ Etwas von der Soße auf den am besten vorgewärmten Teller geben. Dann den Lachs auf die Soße geben. Nun den Brokkoli und die Nudeln dazugeben. Mit den Orangenfilets aus der Pfanne den Lachs „garnieren“.



**Guten Appetit !!!**