



LACHSFILET GEBRATEN

auf Orangen-Ingwersoße mit Brokkoli und Bandnudeln

Informationen:

- Für 2 Personen
- Kostet 4,90 € pro Person
- 45 Minuten ohne die selbst gemachten Nudeln gerechnet
- Ich würde trockenen Weißwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 161
- KJ: 673
- Fett: 8,7 g
- KH: 11,2 g davon 1,2 g Zucker
- Eiweiß: 8,2 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Lachs und die Soße:

- 2 frische Lachsfilets mit Haut à etwa 160 g
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ Zitrone
- Salz (Meersalz) und Pfeffer (aus der Mühle)
- 3 Orangen
- 1 kleines Stück frischen Ingwer
- 25 g Butter

- 100 g (½ Becher) Crème fraîche 30%
- etwas Alufolie

Für den Brokkoli:

- einen kleinen Brokkoli
- 1 Liter Wasser und ¼ Teelöffel Salz

Zutaten für die selbstgemachten Bandnudeln:

- 2 Portionen frische selbst gemachte Bandnudeln, siehe Rezept „Nudeln selbst gemacht“, <https://kochenmitpaul.de/project/nudeln-selbstgemacht>
 - Alternativ kann man fertige Nudeln aus dem Kühlregal oder fertige Nudeln aus der Tüte nehmen.
-

Zubereiten:

Die Vorbereitungen/Reihenfolge:

- Wir müssen bei diesem Rezept eigentlich alles gleichzeitig zubereiten. Daher ist es wichtig, dass wir alles gut vorbereitet haben.
- Ich würde die selbstgemachten Nudeln zuerst zubereiten, an die Seite geben und diese erst dann in das Wasser geben, wenn diese gebraucht werden.
- Mit einem Messer die Schale von nur einer Orange abschneiden, dann Orangenfilets ohne Haut herausschneiden, den Saft wenn möglich auffangen. Die beiden anderen Orangen halbieren und auspressen, so dass wir frischen Orangensaft haben. Den Ingwer schälen, reiben und zum Saft dazugeben.
- Der Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen.
- Den Lachs mit Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und von eventuellen Gräten befreien. Dann den Fisch mit Zitrone beträufeln und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Für den Brokkoli rund 1l Wasser mit einen ¼ Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Für die Nudeln ca. 4 l Wasser mit einen 1 Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

<https://kochenmitpaul.de/project/nudeln-selbstgemacht>

Das Nudelwasser vorbereiten:

- In einen Topf rund 3 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- Das Salz in das heiße Wasser geben.
- Die Hitze auf Mittel stellen.

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 besten „bissfest“ abgießen, da der Brokkoli in geschlossenem Topf noch nachzieht.

Der Lachs & die Nudeln:

- In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen.
- Die Hitze auf Mittel stellen, den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und 2,5 Minuten braten.
- Den Fisch vorsichtig umdrehen weitere 2,5 Minuten braten.
- 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 damit er warm bleibt.

- Ohne Zeit zu verlieren, die Herdplatte von mittel auf hohe Temperatur stellen und die gleiche Pfanne wieder erhitzen.
- Die Butter in die Pfanne geben und zerlaufen lassen.
- Den frischen Orangen-Ingwersaft sowie die Crème fraîche in die Pfanne geben, alles vorsichtig verrühren und 2-3 Minuten aufkochen.
- Während die Soße aufkocht, geben wir die selbstgemachten frischen Nudeln für 3-4 Minuten in das heiße Nudelwasser.
- Die Hitze der Pfanne auf niedrig stellen und die Soße mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken.
- Die Orangenfilets in die Soße geben.

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“