



Lachsfilet mit Orangen-

Basilikum-Polenta und Fenchelsalat

20-30Min. 2 Personen

Getestet und für außerordentlich lecker empfunden! Es gibt ein saftiges Stück Lachs, das wir mit einem süß-sauren Fenchelsalat und Polenta servieren. Aber nicht irgendeine Polenta, unsere verfeinern wir mit Orange und Basilikum. Zum Reinlegen!

Was du von uns bekommst

- Brühwürfel, Gemüse, Bio ⁹
- Milch
- Polenta, Instant
- Basilikum, frisch
- Orangen, unbehandelt
- Lachsfilet, ohne Haut
- Fenchel
- Rotweinessig
- Butter ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Schneebesen
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal



1. Fenchel vorbereiten

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Fenchel waschen, Strunk ausschneiden und in möglichst dünne Streifen schneiden. Wer einen Gemüsehobel besitzt, kann den Fenchel einfach fein hobeln.



2. Fenchel marinieren

Fenchel in eine Schüssel geben, mit einer guten Prise Salz sowie Zucker und Rotweinessig marinieren. Beiseitestellen.



3. Lachs vorbereiten

Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und für einen Moment die Raumtemperatur annehmen lassen.



4. Lachs anbraten

2EL Öl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Lachs ca. 1-2Min. pro Seite kross braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15Min., je nach Fischdicke, im Ofen fertig garen.



5. Polenta kochen

Milch sowie 200ml Wasser in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen, Brühwürfel darin auflösen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren, und unter ständigem Rühren ca. 4Min. bissfest gar kochen.



6. Polenta fertigstellen

Inzwischen Basilikum waschen, grob hacken. Orange waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Beides mit Basilikum und Butter zu der Polenta geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Mit Fisch und Salat anrichten.