



Lachs mit Brokkolipüree & Orangensauce

dazu knusprige Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln



20-30min



3 Portionen

Es scheint, als wären Zitrusfrüchte und Fisch füreinander gemacht: Oft ist es Zitronen- oder Limettensaft, mit dem der Fischgeschmack neue Höhen erklimmt. Wir aber verwenden heute die wunderbar duftende Orange, denn ihr fein-fruchtiges Aroma schmeichelt dem feinen Lachs ganz besonders. Dazu gibt es würzige Rosmarinkartoffeln und Brokkolipüree. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Orange
- 5g Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

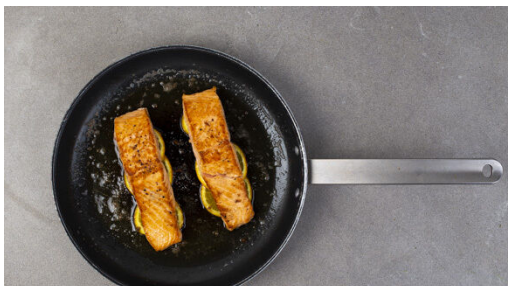
Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 33.0g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Gut verteilen und im Ofen in 20-30Min. goldbraun rösten.



4. Lachs braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Die **Orangenscheiben** in der Pfanne auslegen, den **Fisch** umdrehen, darauflegen und in weiteren 3-4Min. durchgaren. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Ins kochende Wasser geben und abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann den fertigen **Brokkoli** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** in dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



5. Orangensauce zubereiten

In der Pfanne den **Orangensaft** mit 3EL Wasser, 1EL Butter, 1EL Honig oder Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze langsam aufkochen. Die **Sauce** unter Rühren 1-2Min. leicht dicklich einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig abschmecken.



3. Kartoffeln würzen

Die **Rosmarinnadeln** abstreifen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln und mit dem **Rosmarin** und 2TL Olivenöl verrühren. Die **Kartoffeln** nach ca. 15Min. Backzeit mit dem **Würzöl** beträufeln, die **Kartoffeln** wenden und dabei das **Würzöl** untermengen. Dann die **Kartoffeln** fertig backen.



6. Brokkoli pürieren

Den **Brokkoli** in den Topf zurückgeben, mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und mit 1EL Olivenöl mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Lachs** mit dem **Brokkolipüree** und den **Kartoffeln** anrichten und mit der **Orangensauce** beträufelt servieren.