

## Lachs mit Brokkolipüree & Orangensauce

dazu knusprige Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln



20-30min



6 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

- 2 große Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 unbehandelte Orangen
- 5g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne den Fisch ggf. in zwei Durchgängen braten oder eine zweite Pfanne verwenden.

### Allergene

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

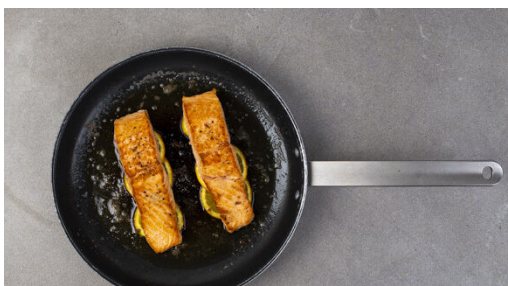
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 34.6g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden und auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Blech(en) mit 3EL Olivenöl, ½-1TL Salz und 1 kräftigen 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 großen 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. **1 Orange** halbieren und auspressen, die **andere Orange** in dünne Scheiben schneiden.



5. Orangensauce zubereiten

In der Pfanne den **Orangensaft** mit 3EL Wasser, 2EL Butter, 2EL 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 1EL 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. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Brokkoli pürieren

Den **Brokkoli** in den Topf zurückgeben, mit 1TL Salz und ½TL Pfeffer würzen und mit 2EL 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.