



Lachs mit Orangensauce & Brokkolipüree

dazu knusprige Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln



20-30min



3 Portionen

Es scheint, als wären Zitrusfrüchte und Fisch füreinander gemacht: Meist ist es Zitronen- oder Limettensaft, mit dem der Fischgeschmack auf neue Höhen gehoben wird. Wir aber verwenden heute die wunderbar duftende Orange, denn wir finden, das fein-fruchtige Aroma schmeichelt dem kräftigen Lachs ganz besonders. Dazu servierst du herrlich würzige Rosmarinkartoffeln und leuchtend grünes Brokkolipüree. Ein Mahl für alle Sinne!

Was du von uns bekommst

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

Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2).

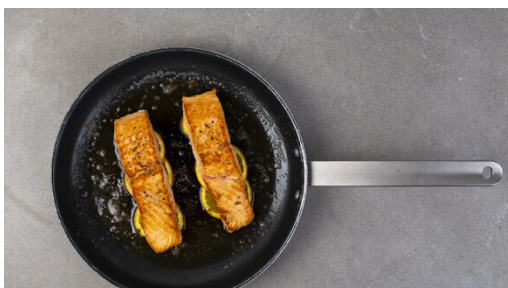
Nährwertangaben pro Portion

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. [📱](#) [📧](#) [📺](#) [📺](#) [#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.