MARLEY SPOON



Lachsfilet mit Seealgen-Kaviar & Walnüssen

dazu Crushed Potatoes & Fenchel-Orangen-Salat

ca. 45min 4 Portionen

Heute steht kulinarischer Luxus in Perfektion auf dem Programm. Zum exquisiten Lachsfilet, das auf einem Orangenbett gebacken und mit delikatem Seealgen-Kaviar und karamellisierten Walnüssen gekrönt wird, gibt es Babykartoffeln, die zerdrückt und dann mit Butter und Dill verfeinert wird. Der erfrischende Fenchelsalat mit Rucola und Orange ist ebenfalls alles außer gewöhnlich. Und alles zusammen? Außergewöhnlich gut!

Was du von uns bekommst

- 3 unbehandelte Orangen
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 2 Pck. Babykartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 50g Walnusskerne [4]
- 40g Dill
- 100g Rucola
- 2 Pck. Seealgen-Kaviar

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 2TL Senf [3]
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe & Sieb

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

Kochtipp
Beim Fisch auf eventuell vorhandene Gräten achten.

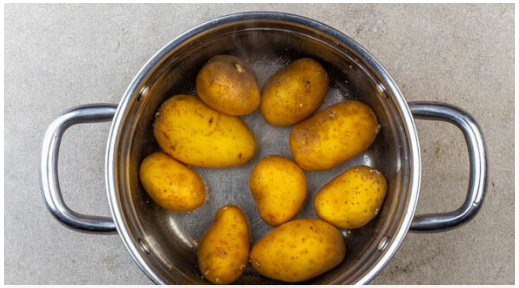
Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 913kcal, Fett 56.4g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 33.0g



1. Fisch backen

Den Backofen auf 135°C (115°C Umluft) vorheizen. Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben. **Alle Orangen** schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **½ der Orangenscheiben** in eine Auflaufform legen. Den **Fisch** trocken tupfen, mit je ½TL Salz und Pfeffer und 4EL Olivenöl einreiben und mit der Hautseite nach oben auf die **Orangenscheiben** legen. 35–40Min. im Ofen backen.



2. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



3. Fenchel braten

Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen, dann längs in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl 5–7Min. braten, bis der **Fenchel** weich wird und glänzt. 75ml Wasser, 2TL Honig und ½TL Salz zugeben und köcheln lassen, bis das Wasser größtenteils verdampft ist, dann beiseitestellen.



4. Walnüsse karamellisieren

Die **Walnüsse** im Beutel leicht zerdrücken. In einer kleinen Pfanne 3EL Zucker in 3EL Wasser bei mittlerer Hitze auflösen. Dann die **Walnüsse** zugeben und in 3–4Min. karamellisieren lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Bachblech geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und 7–10Min. im Ofen mitbacken, bis der **Lachs** gar ist.



5. Kartoffeln zerdrücken

Den **Dill** grob schneiden. Die **Kartoffeln** auf ein Schneidebrett geben und mit dem Boden des Topfes leicht zerdrücken. Dann zurück in den Topf geben und 2EL kalte Butter sowie die **½ des Dills** untermengen.



6. Salat zubereiten

Die **Bratsäfte** aus der Auflaufform mit 4EL Essig, 2TL Senf und der **Orangenschale** verrühren und **alle Orangenscheiben**, den **Fenchel**, den **Rucola** und den **restlichen Dill** untermengen. Die **Fischhaut** entfernen. Den **Salat** und die **Kartoffeln** auf Teller verteilen und den **Fisch** darauf anrichten. Mit den **Walnüssen** und dem **Seealgen-Kaviar** garniert servieren.

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**