MARLEY SPOON



Lachs mit Orangensauce & Brokkolipüree

dazu knusprige Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln

20-30min 6 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

- 4 Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 unbehandelte Orangen
- 5g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 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
Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2).

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.



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.



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.



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.



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.



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.

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**