MARLEY SPOON



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

- 2 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.



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.



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.



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.



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.



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.