



Lachs mit Orangensauce & Brokkolipüree

dazu knusprige Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln

20-30min 3-4 Personen

Es scheint, als wären Zitrusfrüchte und Fisch für einander gemacht: Meist sind es Zitronen- oder Limettensaft, mit denen der Fischgeschmack auf neue Höhen gehoben wird. Wir aber verwenden heute die wunderbar duftende Orange, denn wir finden, das feinfruchtige 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 Packungen Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen frischer Lachs,
aufgetaut⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker oder Honig
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 34.1g



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 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Gut verteilen und im Ofen in 20-30Min. goldbraun rösten.

Ggf 2. Blech?



4. Lachs braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Den **Fisch** 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.



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 Zucker oder Honig 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 1/2TL Salz und 1 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.