

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Sanft gegarter Lachs auf Möhren - Orangen - Fenchel - Gemüse

Zutaten: 400 g Lachsfilet ohne Haut, 6 Möhre, 1 Knolle Fenchel, 1 Orange, 2 TL Dill (gehackt), 2 TL Zucker, 100 ml Weißwein, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren und den Fenchel klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dünsten.

In der Zwischenzeit die Orange filetieren, die Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Den Zucker zum Gemüse geben, kurz karamellisieren, salzen, pfeffern und mit dem Orangensaft und Wein ablöschen.

Den Lachs in zwei gleichgroße Steaks teilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und den Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Dann den Dill hinzufügen, weitere 5 Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten.

Den Lachs aus der Pfanne nehmen, auf zwei Tellern anrichten. Das Gemüse evtl. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Dazu passen Bandnudeln, Baguette oder Reis.

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com