



Lachs an Orangensauce

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

2 Lachsfilets 220 g »

2 unbehandelte Bio-Orangen

Salz

Pfeffer

2 Schalotten

250 g Steinpilze, geputzt und gewaschen

250 g Pfifferlinge, geputzt und gewaschen

1 Bund(e) Petersilie

50 g Walnusskerne

2 EL Butter

Olivenöl zum Braten

2 EL Granatapfelkerne

6 EL Dattelsirup

Basilikum als Garnitur

Zubereitung

1. Den aufgetauten Lachs abwaschen und trocken tupfen. Die Orangen heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Lachs von beiden Seiten salzen und pfeffern. Den Orangenabrieb darauf verteilen.
2. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Steinpilze je nach Größe, halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen, waschen, trockenschleudern und hacken. Die Walnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne rösten.
3. Die Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen. Die vorbereiteten Pilze dazugeben und für 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie abschmecken. Warmhalten.
4. Den Lachs in Olivenöl von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten, bis er leicht Farbe annimmt. Mit dem Orangensaft ablöschen, Lachs herausnehmen und den Saft etwas einkochen lassen. Die Pilze auf einer

vorgewärmten Platte anrichten. Den Lachs daraufsetzen und mit dem eingedickten Orangensaft übergießen. Mit Nüssen, Granatapfelkernen und Dattelsirup garnieren.

Tipp: Servieren Sie dieses Gericht zusammen mit unserem Rezept „Gewürzgarnelen“. Dazu passt Kürbispüree und frische Feigen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

