



# Lachsfilets aus der Pfanne mit Orangerhollandaise und Spargel

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Mittel

## Zutaten

**1 Lachsfilets 220 g »**

**6 Stangen weißer Spargel**

**6 Stangen grüner Spargel**

**Salz**

**Pfeffer**

**3 Eigelb (L)**

**1 EL Naturjoghurt**

**200 g Butter**

**2 unbehandelte Bio-Orangen**

**1 Rispe(n) Kirschtomaten**

**2 EL Olivenöl**

## Zubereitung

1. Die Lachsfilets aus der Packung nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.
2. Den weißen Spargel schälen. Von den grünen Spargelstangen nur das untere Drittel schälen. Den Spargel knackig kochen und warmhalten.
3. Eigelbe und Naturjoghurt in ein hohes Bechergesäß geben. Die Butter aufkochen. Die Orangen heiß abwaschen und dann abtrocknen. Von einer Orange die Schale fein abreiben. Von der zweiten Frucht die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Den Saft auspressen und einkochen bis nur noch 2 Esslöffel übrig sind.
4. Den Schalenabrieb, den Orangensaft und eine Prise Salz zu den Eigelben geben. Nach und nach die kochende Butter dazugeben und mit dem Pürierstab untermixen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die gewürzten Lachsfilets in dem Olivenöl je Seite 3-4 Minuten braten. Nach der Hälfte der Garzeit die gewaschenen Kirschtomaten mitbraten. Alles zusammen anrichten und mit den Orangenzesten garnieren.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!