

### Rezept

# Lachs auf Ananas-Chicorée

Ein Rezept von Lachs auf Ananas-Chicorée, am 29.04.2024

#### **Zutaten**

3 Chicoréestauden 400 g Ananas (geputzt gewogen)

**2** Orangen **30** + 30 g Butter

Salz Pfeffer

**600 g** Lachsfilet ohne Haut 1-2 TL rosa Pfefferbeeren

50 ml Espresso 100 g Sahne

**1TL** weißer Aceto balsamico **1EL** Portwein

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

# **Zubereitung**

- Den Chicorée putzen, den bitteren Kern herausschneiden und die Stauden längs in Streifen schneiden. Ananas schälen, längs in Spalten und diese in Scheiben schneiden, dabei den harten Strunk in der Mitte entfernen. Die Orangen großzügig schälen und die weiße Haut entfernen. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Häuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen.
- 2. 30 g Butter in der Pfanne erhitzen, Chicorée und Ananas darin 3 Min. braten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und warm stellen. Den Lachs trockentupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Filet in 4 Portionsstücke teilen und salzen.
- 3. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen und die Lachsstücke von beiden Seiten insgesamt 5-8 Min. braten. Den rosa Pfeffer mitbraten. Den Fisch warm halten.
- 4. Den Bratensatz mit dem aufgefangenen Orangensaft, Espresso und Sahne ablöschen und etwa 5 Min. einkochen lassen. Mit Aceto balsamico, Portwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit Chicorée, Ananas, den Orangenfilets und der Sauce anrichten. Mit Weißbrot servieren.