

## Rezept

# Lachskoteletts auf Fenchel im Orangensud

Ein Rezept von Lachskoteletts auf Fenchel im Orangensud, am 25.04.2024

## Zutaten

2	fe Fenchelknollen	2	Orangen
2 EL	Olivenöl	2	Lachskoteletts (à 150 g)
	Salz		Pfeffer
1 EL	Butter	½ TL	gemahlener Koriander
50 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Honig (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 540 kcal, 36 g F, 32 g EW, 21 g KH

## Zubereitung

1. Die Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren und den Strunk herauschneiden. Die Hälften dann quer in dünne Streifen schneiden. Die Orangen auspressen, den Saft beiseitestellen.

---

2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachskoteletts kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und beiseitestellen.

---

3. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Den Fenchel hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Dabei mit Salz und Koriander würzen. Mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen und den Fenchel ca. 3 Min. weiterdünsten. Danach den Lachs auf das Gemüse legen, die Pfanne abdecken und alles in ca. 5 Min. fertig garen.

---

4. Die Lachskoteletts aus der Pfanne nehmen. Den Fenchel mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Honig abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Den Lachs darauflegen, mit dem Orangensud beträufeln und servieren.