

## Rezept

# Lachs-Confit

Ein Rezept von Lachs-Confit, am 04.06.2023

## Zutaten

4 Bio-Orangen	1 Bund Dill
1 Bund Zitronenmelisse (zur Not Basilikum)	etwa 1 l Olivenöl
8 Lorbeerblätter	1 TL Anissamen
2 TL weiße Pfefferkörner	Salz
4 Stauden Chicorée	8 gleichmäßige Stücke Lachsfilet (je 150 g)
1 TL Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 100 °C vorheizen (Umluft 90 °C). Orangen heiß waschen, von 1 Orange die Schale dünn abschälen. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Ein Blech oder eine hitzebeständige Form, worin Lachs und Chicorée gerade Platz haben, mit Öl füllen. Orangenschale, Kräuterstängel, Lorbeerblätter, Anis, zerdrückte Pfefferkörner und 1 TL Salz dazugeben. Im Ofen (Mitte) 30 Minuten erhitzen.
2. Inzwischen den Chicorée waschen, längs halbieren und vom Strunk befreien. Mit dem Lachsfilet in das Öl geben, sodass alles knapp bedeckt ist. 8 Minuten darin garen, dann den Ofen ausschalten und öffnen. Lachs und Chicorée 30 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zeit Kräuterblättchen grob hacken. Von allen Orangen die Schale samt der weißen Haut herunterschneiden und das Fruchtfleisch würfeln, den dabei austretenden Saft auffangen. Den Lachs und Chicorée aus dem Öl heben. Lachs auf einem Teller in den Ofen stellen, Ofentüre schließen. Chicorée schräg in 2 cm dicke Streifen schneiden.
4. Das Öl durch ein feines Sieb gießen, die Gewürze, 2 Lorbeerblätter und 2 fingerlange Streifen Orangenschale herausfischen. Die Orangenschale und die Lorbeerblätter hacken und mit Dill, Zitronenmelisse, Zucker und 2 TL Salz im Mörser oder Mixer zur Paste zerkleinern.
5. Den Chicorée mit den Orangen samt Saft mischen und salzen. Die Lachsfilets mit der Kräuterpaste bestreichen und zum Salat servieren. Dazu einfach und unschlagbar: Toastbrot.