

Rezept

Lachs mit Fenchel und Orangenbutter

Ein Rezept von Lachs mit Fenchel und Orangenbutter, am 14.12.2025

Zutaten

2 Fenchelknollen
1/2 Zitrone
Salz
4 EL Olivenöl

4 Orangen (davon 1 Bio-Orange)
4 Lachstranchen mit Haut und ohne Gräten
(Stücke à ca. 200 g)
Pfeffer
75 g kalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

- 1.** Fenchel waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale ohne das Weiße abschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Saft von allen Orangen und der Zitronenhälften auspressen.

- 2.** Den Backofen auf 80° vorheizen. Lachs abbrausen und trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten. Dann wenden und ca. 2 Min. braten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten.

- 3.** Die Fenchelscheiben mit dem übrigen Öl in dieselbe Pfanne geben und darin 3-4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel zum Lachs in den Ofen geben.

- 4.** Den Bratansatz in der Pfanne mit Orangensaft ablöschen und die Orangenschale dazugeben, den Sud offen in ca. 6 Min. um die Hälfte einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die kalte Butter nach und nach unterrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken. Fenchel und Lachs auf Tellern anrichten und mit der Orangenbutter beträufeln. Dazu passen Nudeln.