

## Rezept

# Lachsfilet mit Fenchel und Orange

Ein Rezept von Lachsfilet mit Fenchel und Orange, am 27.04.2024

## Zutaten

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| <b>4</b> Lachsfilets à 150 g | Salz                        |
| Pfeffer                      | <b>2</b> kleine Bio-Orangen |
| <b>1 Knolle</b> Fenchel      | <b>2 EL</b> Olivenöl        |
| <b>½ Bund</b> Dill           |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 26 g F, 30 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Die Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Eine Orange mit der Schale in Scheiben schneiden, von der zweiten den Saft auspressen.
2. Den Fenchel der Länge nach halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Jede Hälfte quer in dünne Streifen schneiden. Die Fenchelstreifen unter kaltem Wasser abspülen.
3. In einer großen Pfanne (mit Deckel) 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Fenchelstreifen darin 3-4 Min. unter Wenden andünsten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
4. Restliches Olivenöl (1 EL) in derselben Pfanne erhitzen und die Lachsfilets zusammen mit den Orangenscheiben bei mittlerer Hitze jeweils 2-3 Min. pro Seite anbraten.
5. Fenchel dazugeben, alles mit dem Orangensaft ablöschen und einmal aufkochen, dann bei ausgeschaltetem Herd und geschlossenem Deckel weitere 2-3 Min. ziehen lassen.
6. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Fisch und Gemüse vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Dill bestreuen.