

Lachspfanne mit Orangen-Rosmarin-Sauce

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portionen

2 Lachsfilets (a 150 g)
60 ml Hühnerbrühe
80 ml Orangensaft
1 Knoblauchzehe
1 Zweig(e) Rosmarin
1 1/2 Teelöffel Speisestärke
1/2 Orange
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Wasser
Salz, Pfeffer

Saftiger Lachs mit feinen Röstaromen aus der Pfanne in einer sündhaft leckeren Sauce aus süß-aromatischer Orange und kräftigem Rosmarin. Wow! Für ein schnelles Feierabend-Rezept sieht das aber verdächtig nach einem Gericht aus, das du auch gut deinen Freunden am Wochenende zum Dinner servieren könntest. Dazu vielleicht ein schnelles Schälchen Reis und einen guten Tropfen Wein. Fertig ist dein Hauptgang! Es muss ja niemand wissen, dass du dafür nur 25 Minuten gebraucht hast.

- 1 -

Knoblauch schälen und hacken, Rosmarin hacken. Orangenschale abreiben. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen und ca. 3 Minuten pro Seite in der Pfanne anbraten. Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 2 -

Knoblauch und Rosmarin in dieselbe Pfanne geben und kurz anbraten. Hühnerbrühe angießen, aufkochen und kurz einreduzieren lassen. Orangenschale, Orangensaft, Zitronensaft und Honig untermengen. In einem kleinen Schälchen Wasser mit Speisestärke vermengen und zur Orangensauce geben. Aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz andicken lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in die Sauce geben, 2-3 Minuten aufwärmen und servieren.