

Lachsfilet mit Fenchelsamen, Orangensoße und Kartoffelpüree

Zutaten für das Kartoffelpüree (für 4 Personen):

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Butter
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln zurück in den Topf geben und leicht erhitzen, bis die restliche Feuchtigkeit verdampft ist.

Erst kurz vor dem Servieren die Kartoffeln durch eine Presse drücken oder stampfen. Milch und Sahne in einen weiteren Topf geben und erhitzen. Die Kartoffeln ebenfalls erhitzen. Zunächst die Butterflocken unterrühren, dann die Milch mit Sahne hinzufügen. Die Masse mit einem Schneebesen gut vermengen, bis ein luftiges und cremiges Püree entsteht. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Lachs:

- 4 (à 150-180 g) Lachsfilets
- 3 EL Olivenöl
- 50 g kalte Butter
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 Bio-Orange
- 3 Orangen
- 3 EL Kapern
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Die Lachsfilets säubern, entgräten und dunkle Fettstellen entfernen. Wer mag, kann den Lachs auch mit geschuppter Haut zubereiten.

Die Bio-Orange abwaschen, trocknen und die Schale mit einem Ziseliierer in feinen Streifen abziehen oder abreiben. Den Saft der Bio-Orange und der anderen Orangen auspressen. Die Fenchelsamen in einen Mörser geben, grob zerstoßen und auf einem Teller verteilen. Die Filets salzen, dann in den Fenchelsamen wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets pro Seite 1-1,5 Minuten scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Im Idealfall sollte der Kern noch glasig und schön saftig sein. Etwas Olivenöl in die Lachspfanne geben, dann Orangenschale, Kapern und Orangensaft hinzufügen. Alles einmal kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und nach und nach kalte Butterstücke unterrühren. Die Soße sollte eine sämige Konsistenz haben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Püree und Lachsfilets auf Teller geben und den Lachs mit der Soße beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 02.06.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen