



shop.deutschesee.de

Lachs Label Rouge

mit Kohlrabi und Orangenöl

Zutaten für 2 Personen

Fisch: Online kaufen im → shop.deutschesee.de

1 Pckg. Lachsfilet Label Rouge
etwas Fleur de Sel

Kohlrabi:

200 g Kohlrabi
4 EL Olivenöl
etwas Fleur de Sel

Orangenöl:

100 ml Orangensaft
BIO-Orangenschale
Senfsaat, gestoßener Pfeffer, Kardamomkapseln
2 EL Olivenöl
3 EL Pflanzenöl
1 Prise Fleur de Sel
Cayennepfeffer

Zubereitung:

- ▶ Den Ofen auf 160°C vorheizen.
- ▶ Für das Orangenöl den Orangensaft mit der Orangenschale und den Gewürzen köcheln, bis die Menge auf 15 % reduziert ist, abkühlen lassen, mit Oliven- und Pflanzenöl, etwas Cayennepfeffer und Fleur de Sel mit dem Pürierstab aufmixen.
- ▶ Den Kohlrabi schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden; den Boden einer Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln, den Kohlrabi darauflegen, mit etwas Fleur de Sel und gehacktem Estragon bestreuen.
- ▶ Die Lachsportionen auf den Kohlrabi setzen.
- ▶ Den Kohlrabi mit dem Fisch im Ofen bei 160°C ca. 13-15 Min. garen.
- ▶ Mit dem Orangenöl beträufeln und anrichten.