Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen
REZEPT

Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen



ZUBEREITUNGS ZEIT	22 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Bring dir mit diesem frischen und gleichzeitig leichten Gericht den Sommer auf den Tisch!

ZUTATEN

- 1 Kochbeutel Ben's Original™ Langkorn & Wildreis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Orange
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 50 g Butter
- 2 küchenfertige Lachsfilets ohne Haut je 140 g / TK-Lachs
- 1 Becher Kresse

ZUBEREITUNG

1. Ben's Original™ Langkorn & Wildreis im Kochbeutel gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Fenchel waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Anschließend den Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden.
3. Orange schälen und die Organgenfilets herauslösen. Saft von der übergebliebenen, ausgelösten Orange auspressen. Dann Fenchel, Filets, Saft und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Lachsfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten braten. Dabei einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fenchel-Organgensalat und Lachs neben dem Reis anrichten und mit Kresse garnieren. Guten Appetit!
6. Wer mag, kann etwas gerührte saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 787 kcal
- Energie: 3306 kj
- Protein: 34 g
- Fett: 47 g

KATEGORIEN:

Fisch, Reissalat, 15 - 30 MIN, Laktosefrei, Langkorn & Wildreis, Festlich

WEITERE REZEPTE



Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/gebratener-lachs-mit-fenchel-und-orangen