

Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen REZEPT

# Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen



<?xml version="1.0"?> ZUBEREITUNGSZEIT 22 Min ZUTATEN

8 Stück

PORTION(EN)

2 x

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

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

## **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. 1

Ben's Original™ Langkorn & Wildreis im Kochbeutel gemäß Packungsanweisung zubereiten.

2. 2

Fenchel waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Anschließend den Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden.

3. 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. 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. 5

Fenchel-Organgensalat und Lachs neben dem Reis anrichten und mit Kresse garnieren. Guten Appetit!

6. Tipp

Wer mag, kann etwas gerührte saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dazu servieren.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Energie: 787 kcalEnergie: 3306 kjProtein: 34 gFett: 47 g

## **KATEGORIEN:**

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

## **WEITERE REZEPTE**



#### **Tikka Lachs mit Reis**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten
9 Stück
MEHR DETAILS  ×
Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée
Zubereitungszeit
19 Min
Zutaten
10 Stück
MEHR DETAILS  ×
Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln
Zubereitungszeit
26 Min
Zutaten
8 Stück
MEHR DETAILS
Source URL:  https://de.bensoriginal.com/reisrezente/gebratener-lachs-mit-fenchel-und-orangen

i.com/reisrezepte/gebratener-iachs-mit-renchei-und-orangei