

Lachs auf Spaghetti mit Fenchel-Orangen-Soße

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:

Dr. Helmut Strohmeier

Theater-Apotheke, Würzburg / Leichter leben in Deutschland



Zutatenliste für die Spaghetti

200g Spaghetti aus Vollkornhartweizengrieß ohne Ei | Salz | 1 EL Olivenöl

Zubereitung der Spaghetti

1 Die Spaghetti etwa 8 Minuten in Salzwasser „al dente“ kochen, abgießen, das Olivenöl untermengen und warm halten

Zutatenliste für das Gemüse

1 Schalotte | 1 mittelgroße Fenchelknolle mit Grün (ca. 150g) | 50 g Gelbe Rübe | 2 Frühlingszwiebeln | 1 TL Olivenöl | 250 ml Llid-Würzer-Brühe | 1 TL Stärkemehl | 200ml Orangensaft | 50 ml Sahne 15% | Salz | Pfeffer

Zubereitung des Gemüses

1 Die Schalotten fein hacken, den Fenchel putzen, waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden, das Grün hacken und beiseite stellen, die Gelbe Rübe schälen und in feine Streifen hobeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen, Schalotte, Fenchel und Gelbe Rüben Streifen darin anschwitzen, mit der Brühe ablöschen, die Frühlingszwiebeln zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze köcheln. Das Stärkemehl mit dem

Orangensaft und der Sahne verrühren und das Gemüse damit binden. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und vor dem Anrichten das Fenchelgrün zugeben.

Zutatenliste für den Lachs

4 Tranchen Lachs a ca. 150 g | 1 TL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 Orange | 1-2 TL Dillspitzen (frisch, getrocknet oder tiefgefroren)

Zubereitung des Lachs

1 Den Lachs mit Salz und Pfeffer gut würzen, das Öl erhitzen, den Lachs bei halber Hitze auf der Hautseite leicht kross anbraten, dann Fisch wenden, mit der Resthitze der Pfanne den Fisch zu Ende garen lassen, aus der Orange 4 Scheiben schneiden

Anrichten

Die Spaghetti auf die Teller positionieren, die Soße mit dem Gemüse darüber geben, den Lachs mit Dillspitzen bestreuen und dazu anrichten. Als Garnitur passt eine Orangenscheibe.

Guten Appetit!



TVtouring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediaathek