MEIN GENUSS

Orangenlachs auf Fenchelgemüse

It’s a match!

Unser Orangenpfeffer eignet sich ideal für die Zubereitung von aromatischem Fisch!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zutaten

4 Lachsfilets à 125g
2 Bio Orangen
4 TL Orangenpfeffer
4 Fenchelknollen
6 EL Olivenöl
3 EL Butter
2 TL Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz würzen
und rundum mit je 1 TL **Orangenpfeffer-Gewürzzubereitung** einreiben. Orangen waschen und trocknen. In ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Fenchel waschen und trocknen. Das obere Grün beiseitelegen. Fenchel halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in 1 cm breite Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Lachsfilets von beiden Seiten kurz
anbraten. Die Orangenscheiben in einer Auflaufform verteilen und darauf die
Lachsfilets legen. Im vorgeheizten Backofen bei **180 Grad Ober-/Unterhitze** auf der mittleren Schiene für etwa **15 Minuten** garen.

3. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und Fenchel für 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Butter dazugeben und für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf 1–2 EL Wasser hinzugeben. Das **Fenchelgrün** klein hacken und am Ende unter die Fenchelscheiben mischen.

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 18.06.2026.