

Lachs mit Orangen-Soße auf Tagliatelle, Mandel-Brokkoli

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet, ohne Haut	4 Orangen, unbehandelt	150 g Tagliatelle
400 g Brokkoli	40 g Mandelblättchen	20 g Ingwer
100 ml Sahne	3 EL Butter	1 EL Mehl
1 TL Speisestärke	1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Cayennepfeffer
2 TL Puderzucker	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In heißem Salzwasser die Tagliatelle bissfest garen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, quer in Stücke schneiden, mit Mehl bestäuben und in etwas Pflanzenöl kurz, von beiden Seiten anbraten. Anschließend den Fisch im Ofen langsam gar ziehen lassen. Den Brokkoli zerteilen und im aufgesetzten Salzwasser bissfest garen. Anschließend den Brokkoli herausnehmen und in Eiswürfelwasser auskühlen lassen. Für die Orangensoße den Ingwer schälen, etwas Orangenschale abreiben und alle Orangen auspressen. Den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, mit Orangensaft ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne dazugeben, das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer, dem Kurkumapulver und dem Cayennepfeffer würzen und die Orangenschale mit einrühren. Gegebenenfalls die Soße mit etwas Stärke binden. Die Mandeln mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne goldgelb rösten und den Brokkoli darin schwenken. Die Nudeln abseihen und in einer Pfanne mit der restlichen Butter schwenken. Den Lachs mit dem Brokkoli, den Tagliatelle und der Orangensoße auf Teller anrichten.

Petra Rusch am 15. September 2010