

# Schwarze Nudeln mit Orangen-Soße und Lachs-Filet

**Für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

300 g schwarze Bandnudeln      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 Blutorangen      1 rote Chilischote      200 ml Sahne  
2 EL helle Sojasauce      30 g eiskalte Butter      3 Zweige frische Minze  
Salz      Pfeffer

**Für den Fisch:**

2 Lachfilets mit Haut à 200 g      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Nudeln:**

Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Mit ca. 1 EL Olivenöl marinieren.

**Für die Sauce:**

Schale der Blutorangen dünn abschälen. Schalen ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Abschütten und in dünne Streifen schneiden. Orangen auspressen und den Saft mit den Orangenstreifen auf die Hälfte einkochen lassen. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und, bis auf 2 Blättchen zum Garnieren, klein hacken. Sahne, Chili, Minze und Sojasauce zugeben.

Fertige Sauce mit Chili, Salz, Pfeffer, Soja Sauce und Minze abschmecken.

**Für den Fisch:**

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten, dann nach ca. 3 Minuten Wenden und weitere ca. 2 Minuten zu Ende braten.

Schwarze Nudeln mit Orangensauce und Lachsfilet auf Tellern anrichten, mit frischer Minze garnieren und servieren.

Frank Post am 19. März 2018