

Lachs-Filet auf Orangen-Lauch-Salat

Für zwei Personen

125 g Lachsfilet	2 Orangen	1 Stange Lauch
1 EL Pinienkerne	1 EL Rosinen	20 g Butter
1 Baguette	100 ml Orangensaft	Olivenöl
Weißweinessig	Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Orangen schälen, filetieren und den Saft dabei auffangen. Die Pinienkerne, die Rosinen und den Lauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Die Lachsfilets in gleich große Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten. Währenddessen einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangenfilets auf einem Teller anrichten. Die Lauchmischung aus der Pfanne ebenfalls auf den Teller geben. Den aufgefangenen Orangensaft in die Pfanne geben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Orangenfiletsalat träufeln. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und mit dem Orangenfiletsalat auf einem Teller anrichten, anschließend mit einem Stück Baguette servieren.

Christian Veit am 24. April 2012