

Gebackener Orangen-Lachs mit Honig-Senf-Glasur

Für 4 Personen

1 grosses Lachsfilet (1 kg)	1 - 2 TL Meersalz	1/2 TL Pfeffer
3 TL Dijon-Senf	50 g Butter	4 EL flüssiger Honig
2 Bio-Orangen	4 Knoblauchzehen	3 Stängel frische Petersilie
1 Stängel Frühlingszwiebel		

Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Alufolie und Backpapier auslegen.

Orangen heiss abspülen und trocken tupfen. Von einer Orange die Schale abreiben, anschliessend halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die zweite Hälfte und die gesamte zweite Orange in dünne Scheiben schneiden und in 2 Reihen leicht überlappend in der Länge des Lachsfilets auf dem Backpapier auslegen.

Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Petersilie hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite (falls vorhanden) nach unten auf die Orangen legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einreiben.

Lachsfilet anschliessend mehrmals mit einem Messer im Abstand von ca. 3 cm einritzen. Ränder der Folie um den Lachs herum hochfalten, aber noch nicht bedecken.

Butter zusammen mit 3 EL Orangensaft, abgeriebener Orangenschale und Knoblauch in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren langsam schmelzen lassen.

Mischung über den Lachs giessen, mit einem Pinsel verteilen und auch gründlich in die Ritzen streichen. 4 EL Honig auf den Lachs träufeln, verstreichen und die Frühlingszwiebeln darüber verteilen.

Die Seiten der Alufolie über den Lachs falten (es macht gar nichts, wenn er nicht komplett bedeckt ist).

Backblech auf die mittlere Schiene in den Ofen geben und je nach Dicke des Lachsfilets 15-20 Minuten backen.

Anschliessend den Ofen auf 250° Grillfunktion umstellen, um die Lachs-Oberseite noch etwas zu karamellisieren. Hierzu das Blech kurz aus dem Ofen holen, Alufolie vorsichtig öffnen (- dabei auf den austretenden Dampf achten - und die Ränder auseinander ziehen, um die Oberfläche freizulegen.

Lachsfilet auf die zweitoberste Rille in den Ofen geben und 5-10 Minuten lang grillen, bis sich eine leicht braune Kruste gebildet hat.

Den Orangen-Lachs mit Honig-Senf-Glasur aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

NN am 15. April 2024