

SINGLE REZEPT

DER FRISCH-FISCH

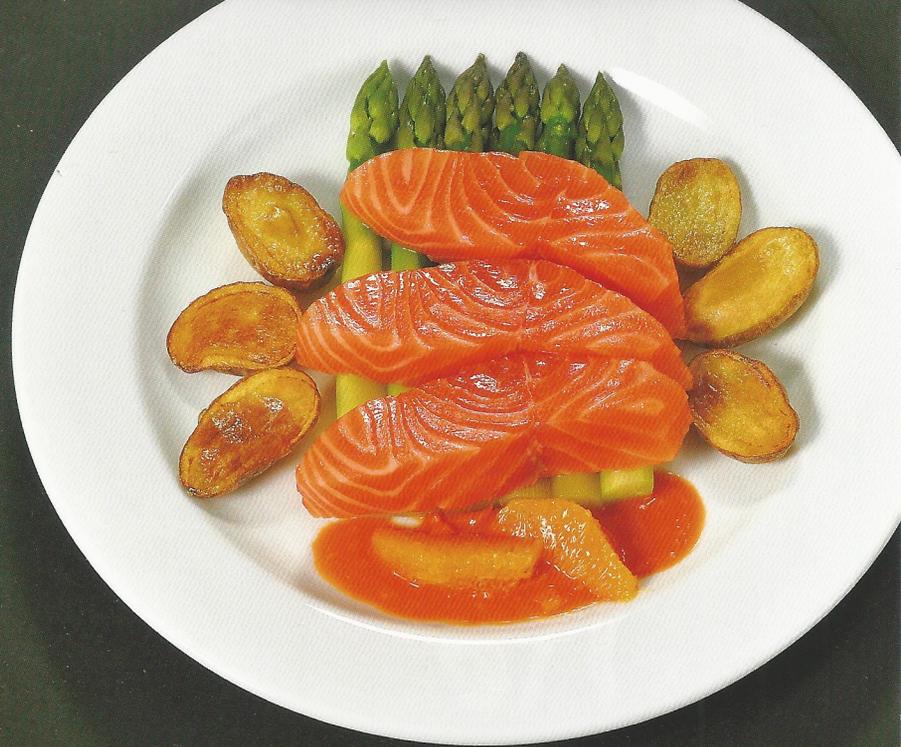
Frischlachs

mit Orangen-Karottensauce

1 Person 180g Filet Royal ohne Haut
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Spargeln, geschält
kleine Kartoffeln, halbiert
Olivenöl

Orangen-Karottensauce:
1 dl Orangensaft, 1 dl Karottensaft,
Ingwer gehackt, Orangenfilets,
Karottenstreifen, 20 g Butter



SINGLE REZEPT

Serie Zwei
21/32

von Andreas Altorfer

Frischlachs mit Orangen-Karottensauce

Filet in 3 Tranchen (60g) schneiden. Würzen. Mit Olivenöl beidseitig bestreichen. Fischtranchen in eine vorgewärmte Platte legen. Im vorgeheizten Ofen bei 60°C während 20 Min. niedergaren. Darauf achten, dass das Fleisch noch glasig schimmert. Sauce zubereiten: Orangensaft, Karottensaft, Ingwer einkochen. Vor dem Anrichten die Sauce mit Butter aufmontieren. Karottenstreifen und Orangenfilets dazugeben. Gekochte Spargeln und gebratene Kartoffeln anrichten. Tranchen auf Spargeln legen. Mit der Sauce servieren.

Tip

Das Frischlachsfilet in Butterfly-Tranchen schneiden.
Für dieses Gericht eignet sich auch Zander.