

Dampfgegarter Lachs mit Möhren-Orangen-Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet 1/2 Bund Dill Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

6 Möhren 1 Knolle Fenchel 1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen 1 Orangen 1 EL Butter

2 TL Zucker 100 ml Weißwein Salz, Pfeffer

Die Möhren und den Fenchel klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzugeben und etwa fünf Minuten mit Deckel bissfest dünsten. In der Zwischenzeit die Orange filetieren, die Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Die Orange und den Zucker zum Gemüse geben. Kurz karamellisieren, salzen, pfeffern und mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in zwei gleichgroße Steaks teilen. Die beiden Steaks auf das Gemüse legen und den Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten garen. Den Dill waschen, trocken tupfen, von den Stielen abzupfen und klein hacken. Anschließend den gehackten Dill in die Pfanne geben und weitere fünf Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten lassen. Den sanft gegarten Lachs und das Möhren-Orangen-Fenchel-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Gunnar Porrmann am 14. August 2014