

## Lachs-Filet in Orangen-Soße

### Für 2 Portionen:

2 Lachsfilets, a 200 g	2 EL Zitronensaft	1 Orange
1 EL Dillspitzen	1 Bch Creme-fraiche	0.5 TL Salz
1 EL Olivenöl	1 Prise Pfeffer	150 ml Orangensaft

Den Backofen auf 180 °C (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Die Lachsfilets unter fließend kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Anschließend die Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer oder scharfem Messer in feinen Streifen abziehen.

Danach die restliche Orangenschale von oben nach unten so abschneiden, dass die weiße Innenhaut gleich mit entfernt wird und die einzelnen Fruchtsegmente zwischen den Trennhäutchen herausschneiden.

Nun zwei kleine Auflaufformen (oder eine große) mit Öl auspinseln, die Orangenfilets - bis auf ein paar für die Garnitur - darin verteilen und die Lachsfilets darauf platzieren.

Die Crème fraîche mit dem Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen. Zuletzt die Orangenstreifen - bis auf einige für die Garnitur - unterheben.

Die Sauce über die Fischfilets gießen und etwa 15 Minuten im Backofen garen. Dann den Lachs in Orangensoße aus dem Ofen nehmen und mit den restlichen Orangenfilets, den Zesten und dem Dill garnieren.

Als Beilage passen kleine Pellkartoffeln oder Kartoffelstampf, aber auch Reis oder Nudeln.

NN am 09. Oktober 2024