

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
748 kcal

KOHLLENHYDRATE
43,6 g

FETT
34,1 g

EIWEISS
64,5 g

BALLASTSTOFFE
5,2 g

Orangen-Lachs aus dem Ofen

Zubereitung (40 Min.)

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen.
2. Orange waschen und in Scheiben schneiden. Lachs waschen und trocken tupfen.
3. Orangenscheiben und Sternanis in eine Ofenform geben. Kartoffeln und den Lachs darauf legen. Gemüsebrühe darüber gießen. Für 30 Minuten im Ofen backen.
4. Lachs mit Honig beträufeln und weitere 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit frischen Kräutern, wie z.B. Rosmarin oder Dill, garnieren.

Zutaten

150 g Kartoffeln, klein
(Drillinge oder
Schwenkkartoffeln)
1 Orange, unbehandelt (ca. 150
g)
300 g Lachsfilet
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Honig
2-3 Sternanis
Salz
Pfeffer