



# Auf Orangen gegarter Lachs an cremigem Rosenkohl und Kartoffelpüree



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Rosenkohl, frisch	750 g
Orangen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Crème fraîche	200 g
Gemüsebrühe	100 ml
Butter	2 EL
Milch	250 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Zucker	

## Zubereitung



### Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Kartoffelstampfer

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittleren Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3–4 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt aufkochen. Anschließend Hitze reduzieren und ca. 20 Min. weich kochen.
3. Rosenkohl waschen, ggf. äußere Blätter entfernen und den Strunk kreuzförmig einschneiden. Rosenkohl ins kochende Salzwasser geben und ca. 15 Min. kochen.
4. Orange gründlich waschen, ca. 2 TL der Schale abreiben und Orange in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Lachs waschen, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Orangenscheiben setzen und für ca. 12–15 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.
5. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Rosenkohl nach Ende der Garzeit abgießen und zurück in den Topf geben. Crème fraîche, Brühe, Frühlingszwiebeln und Orangenschale zugeben, erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. weitergaren.

6. Milch und Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, Milch-Butter-Gemisch zugeben und mit einen Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

7. Rosenkohl-Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Kartoffelpüree und Lachs aus dem Ofen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	783 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	37 g