Orangen-Lachs mit Kürbis-Porree-Gratin

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Lauch	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Orangen	2 St.
Schlagsahne	400 ml
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	30 g
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen.

2. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mithilfe eines Löffels entfernen und in ca. 1 cm dünne Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Orangen waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

3. Porree im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen und in ein Sieb abgießen. In einem hohen Gefäß Sahne mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Kürbiskernen verrühren.

4. In einer Auflaufform Kürbis mit Porree und Zwiebeln vermengen. Mit Orangen-Sahne übergießen und im Ofen ca. 30 Min. backen.

5. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangenschale einreiben. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachs ca. 4 Min. goldbraun braten. Kürbis-Porree-Gratin aus dem Ofen nehmen und mit Orangen-Lachs servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	670 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	37 g