



Pulled Lachs aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet mit Haut	700 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	5 EL
Brauner Zucker	1 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Fenchel	2 St.
Orangen	2 St.
Oliven, schwarz	75 g
Olivenöl	2 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Lachs waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette heiß waschen, 1 TL Schale fein abreiben. Limette auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Knoblauch, Limettensaft und -schale und Zucker verrühren. Lachs mit der Innenseite nach unten ca. 10 Min. darin marinieren.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Fenchelknollen waschen, Grün beiseitelegen und Knollen halbieren. Strunk entfernen und Fenchelknollen in feine Streifen schneiden. Orangen heiß abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden. Saft dabei auffangen.
3. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 2 Min. andünsten. Orangensaft dazugeben, Gemüse salzen und ca. 3 Min. auf niedriger Stufe dünsten. Warm halten.
4. Lachs abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Frittierkorb mit Lachs, Hautseite nach unten, befüllen. Bei 170 °C 4 Min. frittieren. Mit Marinade bestreichen und bei 170 °C weitere 3 Min. frittieren. Ca. 2 Min. ruhen lassen.
5. Fenchelgemüse kurz aufkochen. Orangenscheiben, Oliven und geriebene Orangenschale dazugeben und mit Salz und Chili abschmecken. Lachs in Stücke zupfen und mit Gemüse und Fenchelgrün anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette. Noch intensiver wird der Geschmack, wenn der Lachs ca. 40 Min. mariniert wird.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	528 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	29 g