

Lachs - Fenchel - Sosse

Zutaten für: 4 Portionen

20	Gramm	Butter
1/2		Zitrone
2		Orangen
3		Fenchelknollen, (a 300g)
1/2		Unbehandelten Orange
1	Essl.	Weissem Wermut
300	Gramm	Gewürfeltes Lachsfilet

Anleitung:

Fenchelknollen putzen, Grün aufheben, in Scheiben schneiden und in Butter andünsten. Abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange und den Saft von Orangen und der Zitrone zugeben. 5 Minuten garen. Die Hälfte des Fenchels herausnehmen und beiseite stellen. Den Rest in der Flüssigkeit pürieren. Mit Salz weissem Pfeffer Zucker und weissem Wermut abschmecken. Gewürfeltes Lachsfilet salzen, 7-10 Minuten in der Sosse gar ziehen lassen. Fenchel und gehacktes Fenchelgrün unterheben

Info: Passt zu Penne oder Bandnudeln. Pro Portion müssen auch hier 290 Kalorien oder 1200 Joule mit vertilgt werden.