

# Lachs auf Orangen-Fenchel



Heute mal ein Gericht, das der Figur zugute kommt, denn ich hoffe, mit den guten Vorsätzen ist es noch immer nicht vorbei 😊 Es schmeckt lecker, macht wenig Arbeit und geht außerdem schnell. Nur etwas mehr als eine halbe Stunde und schon ist alles fertig. Ganz gleich ob es der schlanken Linie dienen soll oder schnell gehen muss, selbst gekocht schmeckt doch besser als eine TK-Pizza und die Figur freut sich auch! 😊

## Zutaten:

für 2 Personen

- 50 g Vollkornreis
- 1 Sternanis
- Salz
- 2 Lachsfilets (à 125 g)
- Salz & Pfeffer
- wenig Olivenöl zum Anbraten
- 1-2 Fenchelknollen (je nach Größe)
- 1 Bio-Orange
- 100ml Gemüsebrühe ([Brühpulver](#))
- 2 cl Noilly Prat
- 50 ml Sahne
- 1 TL mittelscharfer Senf
- wenig Olivenöl zum Anbraten

## Zubereitung:

Den Reis mit Sternanis und Salz zubereiten. (Nach Anweisung auf der Packung )

Backofen auf 100° C vorheizen.

Lachs kurz in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten (etwa 1 TL), dabei den Fisch durch das Öl ziehen, dadurch benötigt man weniger Öl. Nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, salzen und pfeffern und 10 Min. im Ofen fertig garen.

Die Hälfte der Orange abreiben, durchschneiden, eine Hälfte auspressen, aus der anderen Hälfte das Fruchtfleisch auslösen.

Den Fenchel ggf. von der äußeren Schicht entfernen und längs in grobe Streifen schneiden. In einer hohen Pfanne oder in einem flachen Topf mit etwas Olivenöl anschmoren, damit sich etwas Röststoffe bilden - das kräftigt den Geschmack - aber nicht dunkel werden lassen. Mit Gemüsebrühe und Noilly Prat ablöschen und ca. 5 Min. weitergaren.

Orangensaft mit Sahne und Senf schaumig schlagen und mit den Orangenfilets unter den Fenchel heben und nochmals kurz erhitzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Lachs auf/mit Fenchel und Reis (ohne Anis) anrichten. Fertig!

**Dauer ca. 35. Min. - Kalorien pro Person ca. 460**