

Lachs mit Orangen-Tee-Soße

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 (à 150-200 g) Lachsfilets
- ½ l Orangensaft
- 2-3 EL Weißwein
- 200 ml Sahne
- 1 EL Butter
- 1 EL grüne Teeblätter
- 1 Bio- Orange
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Den Orangensaft um die Hälfte reduzieren, Teeblätter in einen Mörser geben und zerreiben. Etwas Orangenschale abreiben. Die Lachsfilets salzen und pfeffern, dann in einem Gemisch aus Olivenöl und Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und das Fett abgießen.

Orangensaft und Weißwein in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren, Sahne und die Hälfte des Teepulvers hinzufügen. Alles bei milder Hitze kurz köcheln lassen, dann salzen und pfeffern. Die Lachsfilets in die Soße legen und wenige Minuten gar ziehen lassen. Sie sollten im Kern noch glasig und rosa sein.

Zum Schluss Orangenabrieb in der Soße verrühren. Die Lachsfilets mit Soße auf Teller geben und mit etwas Teepulver und Meersalz bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 15.12.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass / Bettina Tietjen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen