

Marinierter Lachs mit Orangen



Zubereitungszeit

30 Minuten + 2 Tage ziehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 310 kcal

Eiweiss: 25 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 13 g

Zutaten

500 g Lachsfilet mit Haut, vom Mittelstück

3 EL Zucker

3 EL Salz

1 TL grob gemahlener weisser Pfeffer

1 Bio-Orange

1 EL Szechuanpfeffer aus dem Delikatessgeschäft

Garnitur

1 Bio-Orange

2 EL Grand Marnier

Zubereitung

1. Lachs kalt abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Orangenschale fein abreiben. Szechuanpfeffer im Mörser grob zerstoßen.
2. Lachs mit Salz-Zucker-Mischung und Orangenschale einreiben. Die Hälfte des Szechuanpfeffers darüber streuen. Lachs mit der Fleischseite nach unten auf eine Platte legen. Mit Klarsichtfolie zudecken. Den Fisch z. B. mit einem Schneidebrett beschweren. 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Dabei 3-4 Mal wenden.
3. Für die Garnitur von der Orange Zesten abziehen. Im Grand Marnier aufkochen. Auskühlen lassen. Lachs mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Haut wegschneiden. Filet in nicht zu dünne Tranchen schneiden. Mit Orangenzesten und restlichem Szechuanpfeffer garnieren.