

## Orangen-Lachs mit Kürbis-Porree-Gratin





Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Lauch	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Orangen	2 St.
Schlagsahne	400 ml
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Kürbiskerne	30 g
Öl	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, feine Reibe, Küchenpapier

- 1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 I Salzwasser aufkochen.
- 2. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mithilfe eines Löffels entfernen und in ca. 1 cm dünne Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Orangen waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
- 3. Porree im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen und in ein Sieb abgießen. In einem hohen Gefäß Sahne mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Kürbiskernen verrühren.
- 4. In einer Auflaufform Kürbis mit Porree und Zwiebeln vermengen. Mit Orangen-Sahne übergießen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
- 5. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangenschale einreiben. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachs ca. 4 Min. goldbraun braten. Kürbis-Porree-Gratin aus dem Ofen nehmen und mit Orangen-Lachs servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	670 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	37 g