

# SINGLE REZEPT

DÖRIG  
DER FRISCH-FISCH

## Frischlachs

mit Orangen-Karottensauce

**1 Person** 180g Filet Royal ohne Haut  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Spargeln, geschält  
kleine Kartoffeln, halbiert  
Olivenöl

Orangen-Karottensauce:  
1 dl Orangensaft, 1 dl Karottensaft,  
Ingwer gehackt, Orangenfilets,  
Karottenstreifen, 20g Butter



# SINGLE REZEPT

Serie Zwei  
21/32

von Andreas Altorfer

## Frischlachs mit Orangen-Karottensauce

Filet in 3 Tranchen (60g) schneiden. Würzen. Mit Olivenöl beidseitig bestreichen. Fischtranchen in eine vorgewärmte Platte legen. Im vorgeheizten Ofen bei 60°C während 20 Min. niedergaren. Darauf achten, dass das Fleisch noch glasig schimmert. Sauce zubereiten: Orangensaft, Karottensaft, Ingwer einkochen. Vor dem Anrichten die Sauce mit Butter aufmontieren. Karottenstreifen und Orangenfilets dazugeben. Gekochte Spargeln und gebratene Kartoffeln anrichten. Tranchen auf Spargeln legen. Mit der Sauce servieren.

### Tipp

Das Frischlachsfilet in Butterfly-Tranchen schneiden.  
Für dieses Gericht eignet sich auch Zander.