

## Orangen-Lachs mit Kartoffel-Erbsenpüree

Saftiger Lachs aus dem Ofen, dazu herzhafter Kartoffelstampf, bei dem das Gemüse praktischerweise schon mit dabei ist: knackige grüne Erbsen. Der pikante Clou bei diesem Gericht: die fruchtig-scharfe Orangensauce.

### Zutaten (für 4 Personen)

600 g mehligere Kartoffeln  
400 g Erbsen  
halbe Zwiebel (ca 50 g)  
2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
400 ml Vollmilch  
200 ml Sahne  
20 g frischer gehackter Basilikum  
800 g Lachsfilet ohne Haut

#### **Marinade**

300 ml Orangensaft  
2 EL Ahornsirup  
Saft ½ Zitronen  
1 geh. TL Chiliflocken  
1 geh. EL Paprikapulver

### Zubereitung

Für die Marinade:

Orangen-, Zitronensaft und Ahornsirup mit Chiliflocken und Paprikapulver verrühren.  
Lachsfilets (ca 4 cm breite Streifen) ca 30 min marinieren

**TIPP: Ahornsirup lässt sich in Marinaden und Dressings leichter als Honig verarbeiten, weil er sich besser mit Öl und Säften verbindet.**

Kartoffeln kochen

Zwiebel würfeln, mit gehackten Knoblauchzehen ca 3 min farblos anschwitzen, Erbsen dazu, mit Milch und Sahne auffüllen, ca 10 Minuten kochen, gehackten Basilikum dazugeben, pürieren

Kartoffeln abgießen, stampfen, mit Erbsenpüree vermengen,

Lachs bei 180 °C Umluft ca 8-10 min backen

Marinade in Pfanne ca 8-10 min dickflüssig einkochen, salzen.

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!