

# Lachsfilet mit Orangen

ProPoints®Wert 10

2 Portionen

Schnelles Fischrezept aus der sizilianischen Küche



## Zutaten

3 rote Zwiebeln  
2 Orangen, ungespritzt  
3 Stiele Basilikum  
25 g Pistazien  
2 Scheiben Lachsfilet à 125 g  
2 TL Öl  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Rotweinessig

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

1 Orange so dick schälen, dass die Schale und sämtliche weiße Haut entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden und grob hacken.

Die 2. Orange heiß abspülen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und auspressen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Pistazien ebenfalls hacken.

Lachsscheiben waschen, trockentupfen. Die Pistazien auf eine Seite der Fischeiben verteilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen

Orangensaft und -schale mit Essig in die Pfanne geben und 3 Minuten zugedeckt weiterkochen lassen.

Orangenteile zu den Zwiebeln geben, Basilikum untermischen. Auf Teller geben

Die Pfanne auswischen, dann stark erhitzen. Fischeiben leicht salzen.

Lachsscheiben mit der mit Pistazien belegten Seite nach unten in die Pfanne geben und 30 Sekunden bei starker Hitze braten. Wenden, nochmals 30 Sekunden braten, zum Zwiebelgemüse legen und servieren.

Servieren dazu eine Portion Nudeln, Kartoffeln oder Reis, sind nicht im ProPoints® Wert enthalten