



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Juni 2015

### Gebratene Lachsfilets mit Avocadosalat, Orange und Fenchel

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Fjordkrone Lachsfilets (2 Packungen)
- 2 EL Frisan Rapsöl
- 2 reife Avocados
- 2 große Orangen
- 2 Fenchelknollen
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- 2 EL Villa Gusto Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 Zweige Dill
- Salz und Pfeffer



#### Zubereitung

Den Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Orangen schälen und filetieren. Den Saft dabei auffangen. Den Fenchel putzen und in dünne Scheiben hobeln. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch sofort mit Zitronensaft beträufeln.

In Spalten schneiden. Aus dem aufgefangenen Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, dem Olivenöl, Senf und Honig eine Vinaigrette rühren.

Fenchel, Orangenscheiben und Avocado auf Tellern verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehacktem Dill bestreuen. Eine Pfanne mit 2 EL Rapsöl erhitzen.

Die Lachsfilets abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in der Pfanne von jeder Seite ca. 3–4 Minuten garen. Auf dem Salat anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**