



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

---

## LACHSFILET MIT ORANGE, ROTER BETE UND ROTER ZWIEBEL

---



### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

### PORTIONEN

4-6

### ÜBERBLICK

Pikant und zart zugleich – die Süße der Orange und das erdige Aroma der Roten Bete harmonieren perfekt mit dem herzhaften Lachs. Eine raffinierte und leichte Alternative zu einem Hauptgericht mit Fleisch. Einfach und schnell zubereitet.

### ZUTATEN

- 250 g frische Rote Bete (Alternativ bereits vorgekochte Rote Bete)
- ca. 600 g Lachsfilet
- ca. 5 cm großes Stück Ingwer, fein gerieben
- 2 Bio-Orangen
- 1 EL Ahornsirup
- 15 g Dill, getrocknet oder frisch
- Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer
- 1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten

### ZUBEREITUNG

- 1) Den Backofen auf 200 °C (Gas: Stufe 6, Umluft: 180 °C) vorheizen.
- 2) Die Rote Bete von Stiel- und Wurzelansätzen befreien und, je nach Größe, für 10-20 Minuten in kochendem Wasser blanchieren bis ein scharfes Messer gerade in die Rote Bete gleitet. Dann die Rote Bete abgießen, abkühlen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Alternativ kann bereits vorgekochte Rote Beete verwendet werden.
- 3) Für die Marinade den Saft und die Zesten einer Orange, den geriebenen Ingwer sowie Ahornsirup, Dill, Salz und Pfeffer in einen Messbecher geben und gut verquirlen.
- 4) Den Lachs in den Oblong legen und die Rote Bete dazugeben. Die zweite Orange in dicke Spalten schneiden und zusammen mit der roten Zwiebel ebenfalls um den Lachs verteilen. Die Marinade darüber gießen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 5) Den Lachs für 30 Minuten im Backofen garen lassen. Den Oblong von Le Creuset aus dem Backofen nehmen, den restlichen Sud vom Boden des Oblongs mit einem Löffel über dem Lachs verteilen. Anschließend den Deckel aufsetzen, sodass der Dampf im Inneren verbleibt, und alles für 5 Minuten ruhen lassen.
- 6) Zum Servieren einen Löffel des Suds über jede Portion geben, da dieser ein sehr intensives Aroma besitzt. Dadurch bleibt auch der Lachs saftig.

**TIPP:** Dazu passt ein frischer Salat, Ofengemüse oder Kartoffeln.

Copyright Bild/Rezept © 2019 Le Creuset / [www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)