

## One Pan Orzo mit Lachs

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Person

Niveau: mittel

### Zutaten:

4 Lachsfilets mit Haut

Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt

225 g Orzo (Nudeln)

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

125 ml trockener Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

350 ml Wasser

190 ml getrocknete Tomaten in Öl, in Stücken

2 TL getrocknete italienische Kräuter

100 ml Weihenstephan Sahne zum Kochen

2 TL gehackter frischer Thymian

### Zubereitung:

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten hineinlegen und etwa fünf Minuten scharf anbraten. Anschließend wenden und bei reduzierter Hitze weitere zwei bis drei Minuten braten, bis der Fisch goldbraun und gar ist. Herausnehmen und warm stellen.

Überschüssiges Öl aus der Pfanne abgießen und den restlichen Esslöffel Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und etwa zwei Minuten glasig dünsten. Orzo und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren eine weitere Minute anrösten, bis der Knoblauch sein Aroma entfaltet.

Mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Anschließend Gemüsebrühe, Wasser, gehackte Tomaten und italienische Kräuter hinzugeben. Die Hitze erhöhen und alles einmal aufkochen lassen. Danach die Temperatur reduzieren und bei mittlerer Hitze etwa zwölf bis vierzehn Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils aufgenommen wurde und der Orzo bissfest gegart ist.

Zum Schluss Sahne und Thymian unterrühren und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets zurück in die Pfanne geben, kurz erwärmen und direkt servieren.