

Lachs auf Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 3 Möhren
- 0,5 Knolle Fenchel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- EL Olivenöl
- 300 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL saure Sahne
- 1 TL gehackter Dill

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Möhren und Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch zerdrücken.

Den Lachs portionieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und etwa 10-12 Minuten ohne Fett im Ofen garen, bis er leicht bräunt. Alternativ ihn in einer erhitzten Pfanne mit etwas Öl hellbraun braten.

Während der Lachs gart, das Gemüse in etwas Wasser und mit dem Öl circa 10 Minuten bissfest dünsten. Saure Sahne und Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsfilet auf dem Möhren-Fenchel-Gemüse anrichten. Dazu passen Pellkartoffeln.

Variante: Fisch und Gemüse kann man auch zusammen im Pergament garen. Dazu zwei Bögen Pergament- oder Backpapier bereit legen, je eine Hälfte der gewürzten Gemüse Mischung samt Öl und etwas Flüssigkeit darauf setzen und das gewürzte Lachsfilet obenauf legen. Papier über dem Fisch zusammenfalten und an den seitlichen Enden wie Bonbons zusammendrehen, nach Belieben mit Küchengarn zusammenbinden. Etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Päckchen auf Tellern anrichten und mit saurer Sahne und Dill toppen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen