

Gezupfter Lachs mit Fenchel und Pasta

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Bio-Zitrone
- 2 EL Dill
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 Knolle Fenchel
- 15 Kirschtomaten
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Vollkorn-Nudeln
- 50 g Rucola
- alternativ: Baby-Spinat
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Crème fraîche

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und auf ein großes Stück Backpapier setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone abspülen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Hälfte des Dills auf den Fisch legen. Alles mit Olivenöl beträufeln. Das Backpapier von den Längsseiten her über dem Filet zusammenschlagen, die Enden wie bei einem Geschenk zusammenfalten und unter das Päckchen klappen. Auf ein Backblech setzen und auf der zweiten Schiene von unten circa 25 Minuten garen.

Während der Lachs gart, den Fenchel abspülen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Fenchelhälften in circa 5 mm dicke Spalten schneiden. Mit den gewaschenen und geputzten Tomaten, dem Orangenabrieb, der Hälfte des Orangensafts sowie dem Rapsöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nach 10 Minuten zum Fisch auf das Backblech geben und mitgaren.

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Rucola abspülen und abtropfen lassen. Senf mit Crème fraîche und dem restlichen Orangensaft verrühren.

Lachs und Gemüse aus dem Ofen nehmen, Zitronenscheiben entfernen. Den Lachs mit einer Gabel grob zerrupfen und vorsichtig mit Fenchel, Tomaten, Rucola und Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Dill darüberstreuen und mit dem Senfdressing servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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