

Lachs auf Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 3 mittelgroße Möhren
- ½ Knolle Fenchel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL saure Sahne
- 1 TL gehackter Dill

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

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

Den Lachs in zwei gleich große Steaks teilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und etwa 10-12 Minuten ohne Fett im Ofen garen, bis er leicht bräunt (alternativ kann man ihn in einer erhitzten Pfanne mit etwas Öl hellbraun braten.)

Während der Lachs gart, das Gemüse in etwas Wasser und dem Öl circa 10 Minuten bissfest dünsten. Saure Sahne und Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsfilets auf dem Möhren-Fenchel-Gemüse anrichten. Dazu passen Pellkartoffeln. Bei Gastritis stattdessen Reis als Beilage wählen.

Nährwerte (pro Portion):

428 kcal, 32 g Eiweiß, 29 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Tipp:

Alternativ kann man Fisch und Gemüse auch zusammen im Pergament garen. Dazu zwei Bögen Pergament- oder Backpapier bereit legen, je eine Hälfte der gewürzten Gemüsemischung samt Öl und etwas Flüssigkeit darauf setzen und das gewürzte Lachsfilet obenauf legen. Das 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 dann auf Tellern anrichten und bei Tisch mit saurer Sahne und Dill toppen.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Blasenentzündung
Brustkrebs-Nachsorge
Colitis ulcerosa
COPD/Raucherlunge
Divertikulose
Fettstoffwechselstörungen
Gastritis
Hashimoto
Morbus Bechterew

Morbus Crohn

Rheuma

Rosazea

Schuppenflechte

Untergewicht

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Zöliakie (Hinweis: Bei verarbeiteten Produkten kann eine Verunreinigung mit Gluten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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