



Lachs auf Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten für 2 Personen

- » 3 mittelgroße Möhren
- » 0,5 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

Zubereitung

Vorbereitung

1. Möhren und Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

3. Knoblauch zerdrücken.

4. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zubereitung

1. Lachs portionieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im Ofen etwa 10–12 Minuten garen, bis er leicht bräunt.

2. Alternativ Lachs in einer erhitzten Pfanne mit etwas Öl hellbraun braten.

3. Während der Lachs gart, das Gemüse in etwas Wasser mit dem Öl circa 10 Minuten bissfest dünsten.

4. Saure Sahne und Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Lachsfilet auf dem Möhren-Fenchel-Gemüse anrichten.

6. Optional: Fisch und Gemüse zusammen im Pergament garen. Je eine Hälfte der gewürzten Gemüse Mischung samt Öl und etwas Flüssigkeit auf ein Stück Pergament legen, das gewürzte Lachsfilet obenauf setzen, Papier über dem Fisch zusammenfalten und an den Enden wie Bonbons drehen. Nach Belieben mit Küchengarn zusammenbinden und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

7. Päckchen auf Tellern anrichten und mit saurer Sahne und Dill toppen.