

GEZUPFTER LACHS

mit Fenchel & Pasta

FÜR 2 PERSONEN:

400 g Lachsfilet Salz, Pfeffer ½ Bio-Zitrone 4 EL Dill 2 EL Olivenöl ½ Bio-Orange 1 Fenchelknolle 10 Kirschtomaten 180 g Vollkornnudeln 1 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenoder Rapsöl) 50 g Mixed-Baby-Leaf-Salat (alternativ Babyspinat oder Rucola) 1 EL Senf (körnig) 2 EL Crème fraîche

Pro Portion:

ca. 885 kcal | 54 g E 43 g F | 68,5 g KH

Zubereitung:

ca. 30 Minuten







LOS GEHT'S:

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Lachsfilet kalt abspülen und trocken tupfen, dann auf ein großes Stück Backpapier setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone abspülen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit 2 EL Dill auf den Fisch legen. Alles mit Olivenöl beträufeln. Dann 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 geben und auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten garen.
- Währenddessen die Orange abspülen. 2 TL von der Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen. Den Fenchel und die Tomaten abspülen. Den Fenchel halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Fenchelhälften in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden und mit den Tomaten, dem Orangenabrieb, 2 EL Orangensaft sowie dem Pflanzenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nach 10 Minuten neben dem Fisch auf dem Backblech verteilen und mitgaren.
- Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen den Salat abspülen und abtropfen lassen. Den Senf mit Crème fraîche und dem restlichen Orangensaft verrühren. Den Lachs und das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Die Zitronenscheiben vom Fisch nehmen. Den Fisch mit einer Gabel grob zerzupfen und dann mit dem Fenchel, den Tomaten, dem Salat sowie den Nudeln vorsichtig mischen. Mit dem Dressing garnieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf zwei Tellern anrichten und den restlichen Dill darüberstreuen.



WEITERE LECKERE REZEPTE FINDET IHR HIFR:





EDEKA DÖRFLINGER

unterstützt den Zehnkämpfer Manuel Eitel auf dem Weg zu den Olympischen Spielen

Schnelle Küche
Gerichte, die in
weniger als 30 Min.
zubereitet sind







