



Lachs mit cremiger Senfsauce

Low Carb mit gebackenem Wurzelgemüse



30-40min



2 Personen

Fast 3 Kilo Lachs isst jeder Deutsche pro Jahr. In Anbetracht seines buttrigen Aromas und seiner ansprechenden rosa Farbe, ist das nicht verwunderlich. Also leg los und genieße unser zartes Lachsfilet in cremiger Senfsauce mit gebackenem Ofengemüse aus Petersilienwurzel und bunten Karotten. Mjam!

Was du von uns bekommst

- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 30.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Petersilienwurzeln** schälen. Die **Karotten** und die **lila Karotte** ggf. schälen und das **Gemüse** längs vierteln. Große Stücke ggf. quer halbieren.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Honig und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Dann gleichmäßig verteilen und 1EL Butter in kleinen Flöckchen auf das **Gemüse** geben. Im Ofen 17-20Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Fisch braten

Den **Fisch auf der Haut** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. kross anbraten. Den **Fisch** wenden und bei mittlerer Hitze weitere 5-6Min. braten, bis er gar ist.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit 1 Prise Salz würzen.



6. Sauce zubereiten

Den **Fisch** auf (am besten vorgewärmte) Teller geben. Den **Senf**, die **Crème fraîche**, **1TL Brühgewürz** und 50ml Wasser in der Pfanne verrühren und ca. 1Min. erhitzen, bis die **Sauce** anfängt zu köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Sauce** und dem **Gemüse** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.