

Lachs mit cremiger Senfsauce

Low Carb mit gebackenem Wurzelgemüse



30-40min



3-4 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

- 3 Petersilienwurzeln
- 3 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 588kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 29.1g



1. Gemüse schneiden

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



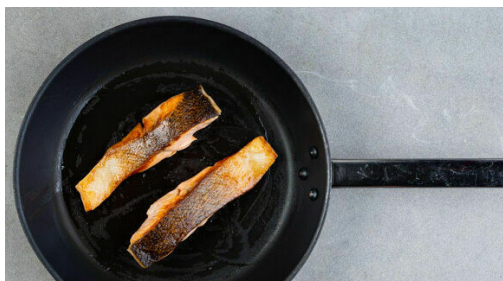
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Honig und 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Dann gleichmäßig verteilen und 2EL Butter in kleinen Flöckchen auf das **Gemüse** geben. Im Ofen 17-20Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Fisch vorbereiten

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



4. Fisch braten

Den **Fisch auf der Haut** in einer großen 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.



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.