



Lachs mit Kürbis-Fenchel-Gemüse

und Koriander-Kokos-Gremolata



ca. 35min



2 Personen

Hokkaido ist nicht nur die zweitgrößte Insel Japans, sondern auch der Namensgeber unserer liebsten Kürbisart. Was ihn so großartig macht? Dass man ihn nicht schälen muss! Begleitet wird das köstliche Kerlchen heute von zartem Lachs und duftendem Fenchel. Der Clou? Eine Gremolata aus Koriander, Zitrone und Kokosflocken. Langweilig war gestern!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Kokosflocken ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Fisch (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 24.0g, Eiweiß 29.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen, dann das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Fenchel** halbieren, in 2-3cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen.



4. Fisch mitbacken

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch** mit 1TL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen, den **Fisch** dazwischen platzieren, mit je **2 Scheiben Zitrone** belegen und 8-10Min. mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



2. Gemüse rösten

Den **Kürbis** und den **Fenchel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit **1TL Currypulver**, 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.



5. Kokosflocken anrösten

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kokosflocken** und den **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig umrühren. Dann die **Kokos-Knoblauch-Mischung** aus der Pfanne nehmen, mit 1 Prise Salz würzen und abkühlen lassen.



3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Gremolata zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden, dann mit der **abgekühlten Kokos-Knoblauch-Mischung** und der **Zitronenschale** vermengen. **Tipp:** Die **Gremolata** mit den Fingern etwas durchkneten, damit sich die Aromen der **Zitronenschale** entfalten. Den **Fisch** und das **Gemüse** auf Tellern anrichten und mit der **Gremolata** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.