



Lachs mit Kürbis-Fenchel-Gemüse

und Koriander-Kokos-Gremolata



ca. 35min



3-4 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!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Fenchelknollen
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 2 Knoblauchzehen
- 40g Kokosflocken³
- 20g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 49.9g,
Kohlenhydrate 24.0g, Eiweiß 29.3g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a baking tray containing salmon fillets, corn cobs, and pumpkin slices, garnished with lemon slices.

4. Fisch mitbacken

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch** mit 1EL 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

5. Kokosflocken anrösten

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



3. Zitronen vorbereiten



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.