



Lachs mit Kürbis-Fenchel-Gemüse

und Koriander-Kokos-Gremolata



ca. 35min



4 Portionen

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 Kokosraspel. Langweilig war gestern!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Fenchelknollen
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kokosraspel
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Fisch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 24.1g, Eiweiß 29.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen, dann das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Fenchelknollen** 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 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

Den **Kürbis** und den **Fenchel** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und jeweils 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. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Kokosraspel anrösten

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kokosraspel** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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. Zitronen vorbereiten

Die **Zitronenschalen** abreiben, dann **eine Zitrone** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **andere Zitrone** 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.