



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, seiner ansprechenden rosa Farbe und seines hohen Gehalts an wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist das nicht verwunderlich. Also leg los und genieße unser zartes Lachsfilet in cremiger Senfsauce mit gebackenem Ofengemüse aus Petersilienwurzel und bunten Karotten. Miam!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

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 725kcal, Fett 50.2g, Kohlenhydrate 30.8g, Eiweiß 31.4g



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 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.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz würzen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



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.



6. Sauce zubereiten

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