

Rezept

Anis-Limetten-Lachs mit Gemüse und Matcha-Dressing

Ein Rezept von Anis-Limetten-Lachs mit Gemüse und Matcha-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

300 g kleine Petersilienwurzeln	2 EL Öl
2 Stücke Lachsfilet (ohne Haut; à 150 g)	1 Bio-Limette
1 1/2 TL Anispulver	Salz
50 g Schmand	1 TL flüssiger Honig
1/2 TL Matcha-Pulver	Pfeffer (am besten weißer)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 230° vorheizen. Die Petersilienwurzeln gründlich waschen, putzen, falls nötig schälen und quer halbieren. Dickere Enden zusätzlich längs halbieren. Wurzelstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit dem Öl beträufeln und vermischen, dann 10 Min. im Ofen (Mitte) backen.
2. Inzwischen die Lachsfiletstücke waschen und trocken tupfen. Die Limette heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft aus 1/2 Limette auspressen. Das Anispulver mit 1/2 TL Salz und der Limettenschale vermischen. Die Lachsstücke damit ringsherum einreiben und zu den Petersilienwurzeln geben. Alles weitere 4 Min. backen, sodass der Lachs innen glasig ist, aber nicht trocken wird.
3. Inzwischen Schmand, Limettensaft, Honig und Matcha zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Petersilienwurzeln und die Lachsstücke aus dem Ofen nehmen, das Gemüse mit Salz würzen. Lachs und Petersilienwurzeln nach Belieben auf dem Blech servieren oder auf Tellern anrichten, das Matcha-Dressing darüberkleksen.