Rezept

Lachs mit Fenchel-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Lachs mit Fenchel-Möhren-Gemüse, am 07.06.2025

Zutaten

½	Fenchelknolle
	Salz
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Pfeffer
3	mittelgroße Möhren
4 Scheiben	Lachsfilet (à ca. 100 g; siehe Rezept-Tipp)
1 EL	Olivenöl
2 EL	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Die Fenchelknolle waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Die Möhren schälen und putzen. Beides in Scheiben schneiden. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen, salzen und Fenchel und Möhren darin bei schwacher Hitze zugedeckt in 10-15 Min. bissfest dünsten.

2. Die Lachsfilets trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin bei mittlerer Hitze jeweils 4 Min. von jeder Seite braten.

3. Fenchel und Möhren in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Nun das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die saure Sahne unterrühren. Fenchel-Möhren-Gemüse mittig auf zwei Tellern anrichten, die Lachsfilets auf das Gemüsebett legen und genießen.