Gebratener Fjordlachs

Auf Salat von frischem Gemüse, mit weißem Balsamico und Olivenöl mariniert

Zubereitung

Das Lachsfilet mit Salz und Zitronensaft und ein paar italienischen Kräutern würzen. In Mehl wenden und langsam in etwas Olivenöl braten.

Man kann auch den Fisch kurz anbraten und anschließend ins Backrohr bei ca. 140 grad für 8-10 Minuten geben. Der Lachs sollte innen noch ganz leicht glasig sein, dann ist er saftig. Den Brokkoli kurz abkochen und abkühlen. Die Zucchini und Paprika ganz kurz anbraten und zu dem anderen Gemüse geben. Dies nun mit Salz, Knoblauch, den italienischen Kräuter, etwas Olivenöl und einer Prise Zucker marinieren.

Die Schnittform des Gemüses können Sie variieren, wie es Ihrem Auge gefällt. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, den Lachs darauf setzen und genießen. Tipp für Zöliakie-Patienten: Bitte das Mehl einfach weglassen und den Fisch am besten im Ofen garen.

Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilets á ca. 120 g
1 Karotte gekocht
80 g Champignons
1 Kopf Brokkoli
1 Zucchini
1 Paprika
1 gelbe Karotte gekocht
1 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe
2 TL italienische Kräuter
2 EL Mehl

G'sund & Vital Genusslinie

www.GSUND.com