

Lachs vom Blech mit Gemüse



ProPoints @ Wert: 6

Portionen: 6

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

600 g Kartoffeln
2 Zucchini
1 Knolle Fenchel
3 Frühlingszwiebeln
300 g Physalis/Kapstachelbeeren
Saft einer Zitrone
4 TL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
1/2 TL Thymian
1/2 TL Rosmarin
6 Wildlachsfilet a 125 g

Anleitung

1. Lachs auftauen lassen. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden. Fenchel fein würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Früchte aus ihren Hüllen lösen.
2. Lachs abspülen und mit Zitronensaft beträufeln. Ein tiefes Backblech mit Olivenöl auspinseln. Lachsfilets in die Mitte des Blechs platzieren. Kartoffeln und Gemüse um den Fisch verteilen. Grobes Meersalz darüber streuen. Kräftig Pfeffer darüber mahlen. Kräuter hacken und darüber streuen.
3. Blech mit dem Lachs in den Ofen schieben und bei 180 Grad circa 35 Minuten garen. 8 Minuten vor Ende der Garzeit die Früchte zufügen und den Fisch dünn mit Öl bepinseln. Lachs mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.