„Fitnessfisch“

Lachs auf mediterranem Ofengemüse mit Petersilienöl

Mengenangabe für 2 Personen

- 2 Lachstranchen a (130g)
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 2 Karotten
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Pastinake
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl zum Gemüse marinieren
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 50 g Olivenöl für das Petersilienöl
- 25 g Blattpetersilie
- Salz Pfeffer aus der Mühle

Gemüse waschen, putzen und gegebenenfalls schälen. Karotten der Länge nach sechsteln, die Zwiebel und Kohlrabi in 1 cm große Spalten schneiden, Paprika halbieren und dann in grobe Streifen schneiden. Den Fenchel halbieren und quer zur Faser schneiden (So muss man keine Fäden ziehen). Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gehacktem Rosmarin und Thymian und einer halbierten Knoblauchzehe in der großen Nixe marinieren. Gemüse dann in den bereitgestellten Ofenzauberer geben. Das ganze bei 230 Grad Ober/Unterhitze auf dem Gitterrost für 15 min. in den vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit Petersilie und Olivenöl, mit ein klein wenig Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen,

www.wildes-steinwerk.de

hacken mit dem Santokumesser oder mit einem Mixstab mixen.

Fisch würzen mit Salz Pfeffer, Rosmarin und Thymian.
Nach den ca.15 Minuten zum Gemüse dazu legen und Fühler in die dickste Stelle der Tranche stecken.
Wenn der Lachs eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht hat, den Ofenzauberer mit den Silikonhandschuhen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. So ist der Fisch schön saftig.

Gutes Gelingen wünscht Euch die Sandy

www.wildes-steinwerk.de

VOLKSHEILKUNDE
KRÄUTERPÄDAGOGE
Sandra Grundler