

## Ofenlachs auf Gemüse



Zubereitung: 45 min

### Zutaten für 2 Personen:

#### Für den Lachs:

300 g Lachsfilet  
1 Zitrone  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
nach Belieben Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, etc.)

#### Für das Gemüse:

3 Lauchzwiebeln oder 1 Schalotte  
150 g Karotten  
250 g Kohlrabi  
100 g Tiefkühl-Erbsen  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
2 TL Senf  
50 ml Weißwein, trocken  
1 TL Honig  
100 ml Sahne  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Um den Lachs ofentauglich zu machen, muss er als erstes kurz mit kaltem Wasser abgespült werden. Danach mit einem Krepppapier etwas trocken tupfen und auf ein Stück Alufolie legen (die Alufolie sollte so lang sein, dass man den Lachs später darin einwickeln kann). Mit Olivenöl und Zitronensaft einer halben Zitrone beträufeln. Anschließend den Lachs salzen, pfeffern und mit Kräutern würzen. Die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Nun die Alufolie um den Lachs wickeln und fest verschließen, sodass kein Saft austreten kann. Dies wandert nun für ca. 35 min bei mittlerer Rostschiene in den Ofen.

Die Lauchzwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in schräge Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen und in schmale Stifte schneiden. Alles mit etwas Butter in einer Pfanne etwa 3 min anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Alles nochmals circa 5 min dünsten. Nun mit folgenden Zutaten würzen: Salz, Pfeffer, Honig und Senf. Die Erbsen hinzugeben und etwa 3 min weiter dünsten. Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und alles bei geschlossenem Deckel ganz leicht köcheln lassen. Hierbei die Hitze auf eine mittlere Temperatur einstellen, damit das Gemüse nicht matschig wird. Am Ende der Backzeit des Lachses nochmal das Gemüse abschmecken.

Den Lachs nach etwa 35 min aus dem Ofen holen und portionieren.

Nun das Gemüse jeweils auf den Tellern verteilen und den Lachs auf das Gemüse legen. Wer mag, kann dies noch mit etwas Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥