Gebackener Lachs auf Fenchelgemüse



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	500 g
Fenchel	5 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Langkornreis	300 g
Weißwein, trocken	200 ml
Schlagsahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Senf	3 TL
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Lachs über Nacht zum Auftauen in den Kühlschrank legen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fenchelknollen putzen, Fenchelgrün beiseitelegen. Knollen halbieren, Strunk entfernen und Knollen quer in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und leicht schräg in Ringe schneiden. Mit Fenchel in eine Auflaufform geben.

2. In einem Topf Reis mit ca. 500 ml Wasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. zugedeckt garen. In einer Schüssel Weißwein, Sahne, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Gemüse damit mischen und im Backofen ca. 5–10 Min. garen.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Lachsfilets waschen, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Fenchel setzen und je nach Dicke der Filets weitere ca. 15–20 Min. backen. Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Fenchelgrün bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	771 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	24 g