Lachs mit Karotten-Sellerie-Gemüse

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Karotten	2 St.
Stangensellerie	150 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Gemüsebrühe	500 ml
Weißwein, trocken	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	40 g
Crème fraîche	80 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, in dünne Scheiben schneiden und daraus Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, Wurzelansatz entfernen und in lange, dünne Streifen schneiden.

2. In einem Topf Brühe und Wein aufkochen, Karotten- und Selleriestreifen darin ca. 3 Min. blanchieren, Frühlingszwiebel nach ca. 2 Min. zufügen und mitgaren. Gemüse mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet jeweils in ein großes Stück Alufolie setzen und Gemüse darüber verteilen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und hacken. Je 1 EL Crème fraîche und etwas Dill auf den Fisch geben und mit 2–3 EL Gemüsesud beträufeln. Folie über dem Fisch fest verschließen.

4. Auf dem heißen Grill ca. 18–20 Min. grillen. Alternativ die Päckchen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Min. im Ofen garen. Vorsichtig aus dem Ofen oder vom Grill nehmen, auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	423 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g