Kräuterlachs

Schnell und einfach für eine gesunde Ernährung: Der beliebteste Speisefisch wird nach diesem Rezept als Kräuterlachs zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

800 g	Lachsfilet
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
6 EL	Gemüsebrühe
2 TL	Senf (scharfen)
200 g	Créme frâiche
1 EL	Zitronensaft
1 Bund	Petersilie (glatte)
1 Bund	Dille

Zubereitung

1. Für den Kräuterlachs können sowohl frische Lachsfilets oder Tiefkühlware verwendet werden. Tiefgefrorenen Fisch bei Zimmertemperatur schonend auftauen lassen. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

2. Den Lachs gut säubern, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Die Petersilie und den Dill mit einer Kräuterwiege fein hacken und unter die Crème Fraiche geben. Den Senf mit Gemüsebrühe auflösen und zur Crème Fraiche geben, sodass eine Sauce entsteht.

3. Eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen. Die Filets hineinlegen, mit der Sauce übergießen und im Backofen für 25 Minuten garen. Nach dem Abkühlen vorsichtig den Kräuterlachs auf flachen Tellern anrichten.

Tipp

Als Beilage für den Kräuterlachs bietet sich eine Langkorn- oder eine Wildreismischung an, die je nach Geschmack mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Erbsen) aufgewertet werden kann.