Saftiger Lachs im Speckmantel

Frisches Gemüse und ein saftiger Lachs im Speckmantel - dieses Rezept lässt Fischliebhabern das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 50 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

260 g	Lachsfilet
80 g	Bandnudeln
260 g	Karotten
260 g	Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
0.5 Bündel	Basilikum
0.5 Bündel	Petersilie
50 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Knoblauchzehe
120 g	Speck
1 EL	Butter
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Pfeffer

1 Prise	Salz
2 EL	Olivenöl
1 Schuss	Balsamicoessig

Zubereitung

1. Für den saftigen Lachs im Speckmantel den Backofen auf 150°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aus Zitronensaft, einem Viertel des Öls, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.

2. Lachsfilet vierteln und mit der Marinade einstreichen. Jedes Stück mit einer Scheibe Speck umwickeln. Eine Pfanne erhitzen und die Lachspäckchen darin kurz anbraten. Sobald der Speck Farbe bekommt, vom Herd nehmen.

3. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Eine Auflaufform großzügig mit Butter einfetten und mit Basilikum und Petersilie bestreuen. Den Lachs darauf legen und 15-20 Minuten im Ofen garen lassen.

4. In der Zwischenzeit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin al dente kochen. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und wie die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

5. Die Hälfte des übrigen Öls in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine flache Schüssel schichten. Mit Knoblauch bestreuen und mit dem restlichen Öl und Balsamico beträufeln.

6. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Karotten dazugeben und ca. 6 Minuten dünsten. Salzen und Pfeffern.

7. Den Lachs zusammen mit den Zucchini, Karotten und Bandnudeln nach Belieben anrichten und servieren.

Tipp

Ein saftiger Lachs im Speckmantel schmeckt auch gut zu Reis.