

Lachsfilet im eigenem Gemüsefond

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Dieses rundum gesunde **Lachsfilet Rezept** besticht durch seine Einfachheit und den lockeren und leichten Charakter in der Wahl der Zutaten. Der Lachs wird im eigenen Sud in Verbindung mit der im Gemüse enthaltenen Flüssigkeit im Ofen gebacken. Ein Zugabee von Ölen oder Butter ist somit nicht notwendig.

Zutaten

- 4 Wildlachsfilets, küchenfertig, à 1800 - 2000 g, küchenfertig, gewaschen, trocken getupft
- 1 Bündchen gemischte Kräuter aus: Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie
- 75 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- Saft und Abrieb 1 Zitrone
- 4 El frisch geriebener Parmesan
- 125 g Büffel Mozzarella in Scheiben
- 4 vollreife Tomaten ohne Blüte, in Scheiben
- 1 kleine Möhre, geputzt, geschält in dünnen, mundgerechten Streifen
- 2 - 3 Stangen Frühlingslauch in dünnen Ringen
- 1 Stange Staudensellerie in schmalen Stücken
- Pfeffer aus der Mühle, Fleur de sel

Wenn Sie dieses Rezept nachkochen, ist unsere Bitte an Sie: Halten Sie kurz einmal inne und machen sich ein paar Gedanken zu Fisch. Vielleicht schafft es unsere Gesellschaft dadurch die verloren gegangene Wertschätzung gegenüber Fisch neu zu „erlernen“

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200° C vorheizen, die Kräuter mit den Oliven, 1 Tl Zitronenschale und dem Parmesan mischen. Die Gemüwestreifen in einer ausreichend großen, aus gebutterten Auflaufform verteilen. Die Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und nebeneinander auf das Gemüse setzen.

Schritt2

Die Tomaten- und Mozzarellascheiben dachziegelartig auf den Filets verteilen, die Kräutermischung darüber streuen. Auf der mittleren Schiene ca. 15 min. garen, 6 - 8 weitere Minuten auf der obersten Schiene überbacken, nicht übergaren, saftig halten.

Anrichtevorschlag:

Rustikal in der Auflaufform und im eigenen Fond zu Tisch geben. Dazu schmeckt ein Knoblauch-Schnittlauch Püree, aber auch junge Salzkartoffeln.

Lachs ist eine Delikatesse unter den Meeresfischen und sehr beliebt - auf dem Speiseteller. Jedoch, wird ihm seine Beliebtheit, als Lachsfilet im Ofen zu enden, mittlerweile mehr und mehr zum Verhängnis. Die Beliebtheit resultiert in einer stetig wachsenden Nachfrage, die mit einer Überfischung einhergeht. So ist es heute eigentlich unverantwortlich Wildlachs aus dem Meer zu essen, da die Bestände rückläufig sind. Um die Nachfrage zu bedienen, wird Lachs seit einigen Jahren beispielsweise in sogenannten Aquakulturen gezüchtet.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Warme Fischgerichte **Tags:** lachs, lachsfilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilet-gemuesefond/>