



FESTLICHES LACHSFILET MIT OFENGEMÜSE

🕒 Vorbereitungszeit ca. 45 Min.

🕒 Gesamtzeit ca. 60 Min.

Zutaten

4 Portionen

Ofengemüse

- 1 Stange Porree
- 4–5 Kartoffeln vfk
- 1–2 Fenchelknollen
- 1 mittelgroßer Speisekürbis (z. B. Hokkaido)
- 2 rote Zwiebeln
- Etwas bioladen*Olivenöl
- Gemüse-Kartoffel-Gewürzsalz (Lebensbaum)

Guacamole Dip

- 2 Avocados
- ½ TL gestoßene Koriandersaat
- Saft ½ Zitrone
- 2 Schalotten
- Salz und Pfeffer
- Chili (optional)

Mandeltopping

- 100 g bioladen*gemahlene Mandeln
- 70 g alter Gouda (oder Parmesan)
- 100 g bioladen*Olivenöl
- Eine Prise Zimt
- Salz und Pfeffer

Lachsfilet

- Lachs mit Haut (ca. 150–200 g p. P.)
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofengemüse

Gemüse gründlich waschen, Kartoffeln, Zwiebeln und ggf. Kürbis schälen. Äußerste Haut vom Porree entfernen. Gemüse in grobe Stücke und Spalten schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl benetzen. Anschließend mit Gemüse-Kartoffel-Gewürzsalz würzen. Gemüse auf einem Backblech verteilen und bei 190 °C Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten im Ofen garen.

Guacamole Dip

Avocados mit einer Gabel fein zerdrücken und direkt mit Zitronensaft beträufeln. Koriandersaat im Mörser zerstoßen, Schalotten fein würfeln. Avocado-Masse mit Schalotten und Gewürzen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Zitronensaft verlangsamt die Oxidation der Avocado an der Luft. Dip bis zum Servieren mit einer Folie bedeckt, kühl lagern.

Mandeltopping

Käse reiben und mit Mandeln, Olivenöl und Zimt vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Lachs servieren.

Lachsfilet

Den Lachs längs in 2–3 Finger breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und langsam auf der Hautseite anbraten bis diese schön kross ist. Wenden, fertig garen und direkt mit einem Schuss Zitronensaft beträufelt und etwas Zitronenabrieb servieren.

