

Ofen-Lachs

Für 1 Personen

300 g Lachsfilet

½ Fenchel

½ Kartoffel

¼ Lauch

1 Knoblauchzehe

3 Cocktailtomaten geviertelt

½ TL Fenchelsamen

½ TL Madagascarpfeffer

½ TL Koriandersamen

1 Limettenblatt

1 EL Taggiasche Oliven

Den Fenchel, Kartoffel, Lauch und Cocktailtomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem fein gehackten Knoblauch ohne Farbe leicht andünsten. Fenchelsamen, Pfeffer, Koriandersamen und das Limettenblatt im Mörser fein mahlen. Das frische Lachsfilet mit der Gewürzmischung etwas Olivenöl und Salz marinieren. Das gedünstete Gemüse dazu, die Taggiasche Oliven und frische Kräuter auf den Fisch legen und mit Backpapier gut verschließen. Im Ofen je nach Dicke des Lachsfilets etwa 10 Minuten bei 180°C glasig garen.

Viel Spaß und gutes Gelingen beim Nachkochen.