

Lachs mit Kräuterkruste und karamelisierten Möhren

Geschrieben von: Ursula

Dienstag, den 22. November 2011 um 22:45 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 31. August 2012 um 09:57 Uhr

Zutaten für 4 Personen

je 1 Bund glatte Petersilie, Dill, Schnittlauch
150 g Schmand (oder fettärmer: saure Sahne)
2 EL Semmelbrösel
30 g frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
500 g Möhren
1 Knoblauchzehe
800 g Lachsfilet
4 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 geh. TL Zucker

Zubereitung

Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken bzw. in feine Röllchen schneiden. Mit Schmand, Semmelbröseln, Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren schälen, Ende abschneiden, quer halbieren und längs in feine Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken.

Lachs mit Zitronensaft beträufeln, in eine ofenfeste Form legen. Kräuterschmand darauf verteilen, im 180 Grad heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.

Währenddessen Möhrenscheiben in einer weiten Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten. Zucker darüberstreuen, karamellisieren lassen und so lange garen, dass sie noch bissfest sind, anschließend mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft würzen.

Dazu passt ein knuspriges Baguette und ein feines Gläschen Wein....

Lachs mit Kräuterkruste und karamelisierten Möhren

Geschrieben von: Ursula

Dienstag, den 22. November 2011 um 22:45 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 31. August 2012 um 09:57 Uhr
