

Vital Rezept

Lachs auf Fenchel-Gemüse

Zubereitung:

Die Möhren, den Fenchel und den Knoblauch klein würfeln. Das Gemüse mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und ca. 5 min. bissfest garen.

Währenddessen die Orangen filetieren und die Trennhäute auspressen. Den Zucker zu dem Gemüse geben und kurz karamellisieren, salzen pfeffern und mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen.

Nun Den Lachs teilen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und bei geschlossener Pfanne ca. 5 min. mitgaren. Den Dill hinzufügen und 5 weitere min. garen.

Den Lachs auf die Teller aufteilen, das Gemüse noch einmal abschmecken und anrichten.

Wer möchte kann passend dazu noch Reis oder Nudeln servieren.

Arbeitszeit: 15 Min.

Koch/Backzeit: -

Schwierigkeit: normal

Vitalkoch: Julia

Bewertung: Leckeres und kohlenhydratarmes Abendessen

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
400 g	Lachsfilet
6	Möhren
1 Knolle	Fenchel
1	Orange
1 TL	Dill
2 TL	Zucker
100 ml	Weißwein
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
	Salz und Pfeffer

