



Lachs im Ofen mit Zitrone und Erbsen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, mariniert mit Pfeffer & Zitrone	500 g
Erbsen, tiefgefroren	250 g
Quinoa	150 g
Salz	
Butter	3 EL
Fenchel	1 St.
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	30 g
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Erbsen in einem Sieb unter warmen Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Quinoa mit ca. 300 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Quinoa dann vom Herd nehmen, 1 EL Butter unterheben und ca. 8–10 Min. zugedeckt quellen lassen.
3. Derweil Fenchel waschen, Strunk und Stiele entfernen, Fenchelgrün aufbewahren. Knolle halbieren und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
4. Lachsfilets rundherum salzen und auf einem Blech mit Backpapier im Ofen ca. 10 Min. goldbraun garen.
5. In einer Pfanne Zitronensaft, etwas Salz und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Fenchel darin zugedeckt ca. 3–5 Min. garen. Erbsen zugeben, mit Salz und Zucker würzen und Pfanne vom Herd nehmen. Zugedeckt beiseitestellen.
6. Fertigen Lachs aus dem Ofen nehmen und mithilfe einer Gabel grob in ungleichmäßige Stücke zupfen. Quinoa ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kräuter zum Fenchel-

Erbsen-Gemüse geben und mischen. Quinoa, Gemüse und Fisch auf Tellern anrichten und mit Fenchelgrün und Zitronenbutter aus der Pfanne beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn's doch mal schneller gehen muss, kannst du den eingeschweißten Fisch in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt auftauen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g