

VFI Professional

Lachs aus dem Backofen mit Fenchel, Tomaten und Thymian-Kartoffeln

Hauptspeise Fasten Fischgerichte Gartenparty Low Carb Sommer

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Backofen bei 220 °C Heißluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die Fenchelknolle zuputzen, etwas Fenchelgrün für die Deko aufheben, Fenchel in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchelscheiben einzeln auf das Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und Bona Knoblauchöl würzen. Die Cocktailtomaten in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Bona Knoblauchöl würzen marinieren und extra auf das Backblech legen. Die Kartoffeln schälen, 1 cm große Würfel schneiden, in der Schüssel mit Bona Chiliöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermischen und ebenso extra auf das Backblech legen. Das Backblech in den Backofen schieben und das Gemüse 15 min garen.

Eine feuerfeste Backofenform mit Bona Zitonenöl auspinseln, die Form mit Salz und Pfeffer würzen. Den trocken gelegten Lachs einlegen, mit dem Bona Zitonenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen, den vorbereiteten Lachs in den Ofen stellen.

Backofen Temperatur auf 100 °C reduzieren. Teller in den Ofen dazu stellen. Die Garzeit vom Lachsfilet liegt bei 6-8 min. Die gegarten Cocktailtomaten auf ein feines Sieb geben und ausdrücken. Tomatenfond auffangen und rasch mit 30 ml Weißwein aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Teller aus dem Backofen nehmen, Thymian-Kartoffeln, Fenchelscheiben und ausgedrückte Cocktailtomaten anrichten. Den Lachs dazu setzen und mit Fenchelgrün dekorieren. Etwas Tomatenfond eingießen und servieren.



Zutaten

- 1 Stück Fenchelknolle
- 2 x 1 El Bona Knoblauchöl oder alternativ 2 x1 El Öl und eine Knoblauchzehe
- 20 Cocktailtomaten
- 100 g Kartoffeln
- 20 ml Bona Chiliöl oder alternativ 20 ml Öl und 1/2 Chili gehackt
- 2 Stück Lachsfilets ohne Haut und Gräten
- 1 El Bona Zitonenöl oder alternativ 1 El Öl und 1 TL Zitronensaft
- 30 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Thymian