Lachs aus dem Ofen auf Gemüse



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch

Für zwei Personen

Zutaten:
1 Möhre
1 kleiner süßlicher Kohlrabi
ein paar Drillinge-Kartoffeln
2-3 Frühlingszwiebeln
2 Blutorangen
Lachs für 2 Personen

Zubereitung:
Backofen auf 230°C vorheizen.

Das Gemüse putzen und mit der groben Schneidscheibe Nr. 5 im Multi hobeln.

Portionsweise im Dampfgareinsatz bissfest dämpfen (Anmerkung Gisela: 110 Grad/Dampfgareinsatz/Stufe ohne Rühren, nur Heizen, Dämpfzeit hatte ich 12 Minuten) und leicht salzen. Etwas Olivenöl darübergeben, damit die Scheiben nicht zusammenkleben.

Gemüse mit den Filets von einer Orange (den Saft auffangen) in passende Porzellanschälchen füllen.

Gehäutenen Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf das

Gemüse legen. Die zweite Orange mit dem Messer schälen, so das die Haut entfernt ist und in Scheiben auf den Lachs legen.

Mit dem aufgefangenen O-Saft übergießen und 12 Minuten im vorgeheizten Backofen braten. Der Fisch sollte gerade so gar sein.

Ich könnte mir etwas Rucola als Garnitur vorstellen.