



25 Min.



Lachsforelle mit Ofengemüse

25 Min. + 25 Min. backen



1. **1 kg Raclette-Kartoffeln**
1 Sellerie
6 Rüebl
2 EL Olivenöl
100 g entsteinte grüne Oliven
½ TL Salz
wenig Pfeffer
 Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln vierteln, Sellerie und Rüebl schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Gemüse, Öl und Oliven in einer Schüssel mischen, würzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
2. **Backen:** ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.
3. **4 dl Fischfond** oder Bouillon
2 dl Saucen-Halbrahm
2 Lachsforellenfilets (je ca. 200 g)
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
 Fischfond in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. auf die Hälfte einkochen. Rahm dazugießen, ca. 5 Min. köcheln. Fischfilets halbieren, begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen, würzen. Mit dem Ofengemüse anrichten.

Tipp: Fein geschnittenen Bärlauch unter die Sauce mischen.

Portion (¼): 627 kcal, F 31 g, Kh 52 g, E 28 g

ANZEIGE



LACROIX FISCHFOND

Mithilfe des Lacroix Fischfonds können ganz einfach feine Saucen für all Ihre Fischgerichte zubereitet werden. Dank des vollen Geschmacks ist der Fond zudem auch die ideale Basis für Suppen oder um Fisch zu marinieren.