



Gemuese-Orama

Fenchel-Kartoffel-Gratin mit Kräuterlachs

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 50 min ohne Einkaufen

Zutaten

Kartoffeln (festkochend)	250 g
Fenchel	1 Knolle
Geriebener Parmesan	50 g
Karotte	2 Stück
Lachs (mit Haut)	400 g
Dill	2 Stängel
Estragon	1 Stängel
Crème Fraiche	200 g
Sahne	50 g
Olivenöl	2 EL
Petersilie und Koriander (grün)	je 3 Stiele
Zitronensaft (Bio-Zitrone)	½ Zitrone

Gewürze: Meersalz, Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe, scharfen Paprika, Kümmel, Muskat alles nach Belieben

Anleitung

Eine Gratinform leicht buttern. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Den Fenchel gründlich waschen, vierteln, putzen und den Strunk entfernen. Fenchelgrün fein hacken, Fenchel in feine Scheiben hobeln. Kartoffel- und Fenchelscheiben etwa 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend kurz abtropfen lassen.

Crème fraîche, Sahne, Parmesan, Fenchelgrün, Salz und Pfeffer verrühren. Gratinform mit einem Drittel der Kartoffeln auslegen. Die Hälfte des Fenchels darauf verteilen und mit etwa einem Drittel der Sahnecreme überziehen. Den Vorgang wiederholen und die letzte Kartoffelschicht mit der restlichen Creme bedecken. Im unteren Drittel des Ofens circa 30-35 Minuten bei etwa 180 Grad (Ober-/Unterhitze) garen.

In der Zwischenzeit den Lachs waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eventuell vorhandene Gräten zupfen. Eine feuerfeste Form mit einem Drittel des Öls einfetten. Den Lachs mit der Hautseite nach unten hineinlegen, salzen und pfeffern.

Kräuter gut abspülen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und über den Lachs streuen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen und beides auf dem Lachs verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.



Gemuese-Orama

Nach 30-35 Minuten Garzeit den Lachs auf der mittleren Schiene zum Gratin in den Ofen geben und beides ungefähr weitere 15 Minuten garen.

Hinweis für krankheitsbedingt geschwächte Menschen:

Vor der Zubereitung Hände gründlich waschen. Für Gratin und Fisch jeweils separate Schneidebretter und Messer nutzen.

Nährwert pro Portion: ca. 1140 kcal

140 kcal, 86,2 g Fett, 59,6 g Eiweiß, 30,1 g Kohlenhydrate