

Lachsfilet mit Kräuterkruste

Ofenfenchel | Zitronen-Joghurt

Zutaten (für 4 Personen)

Lachs

- 4 Lachsfilets à ca. 150 g (ohne Haut)
Alternative: 4 Scheiben fester Tofu
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Kräuterkruste

- 40 g Vollkorn-Panko **oder** gemahlene Nüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 2-3 EL frische Kräuter (Petersilie & Dill, fein gehackt)
- Salz, Pfeffer

Ofenfenchel

- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker (optional)

Zitronen-Joghurt

- 250 g griechischer Joghurt
(oder pflanzliche Alternative)
- Saft von ½-1 Zitrone
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Ofenfenchel vorbereiten

1. Backofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen.
 2. Fenchel putzen, halbieren und in Spalten schneiden.
 3. Rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
 4. Fenchel und Zwiebel auf ein Backblech geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und optional Zucker vermengen.
 5. Im Ofen ca. **25–30 Minuten** rösten, bis der Fenchel weich und leicht gebräunt ist.
-

2. Kräuterkruste herstellen

1. Panko oder Nüsse mit Olivenöl, Senf, Zitronenabrieb und gehackten Kräutern vermengen.
 2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Die Masse sollte leicht feucht, aber krümelig sein.
-

3. Lachs vorbereiten

1. Lachsfilets trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern.
 2. Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine ofenfeste Form legen.
 3. Die Kräuterkruste gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken.
-

4. Lachs garen

1. Lachs bei **180 °C** für ca. **12–15 Minuten** im Ofen garen.
 2. Die Kruste sollte goldbraun sein, der Fisch innen saftig bleiben.
(Tofu: vorher 10 Minuten anrösten, dann Kruste auflegen und fertig garen.)
-

5. Zitronen-Joghurt zubereiten

1. Joghurt mit Zitronensaft und Senf glattrühren.
 2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Bis zum Servieren kaltstellen.
-

6. Anrichten

1. Ofenfenchel auf Tellern verteilen.
2. Lachsfilets darauf oder daneben platzieren.
3. Mit Zitronen-Joghurt servieren und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.