



Ein Rezept von <http://feuchtfrohlich.wordpress.com/>

Gekräuterter Lachs mit jungem Gemüse und neuen Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz, Pfeffer, 1/2 TL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Pimpinelle
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Kerbel
- 4 Stiele Estragon
- 100 g weiche Butter
- 1 EL körniger Senf
- 700 g Lachsfilet (ein schönes Mittelstück, ohne Haut und Gräten)
- Gemüse, z.B. Brokkoli, Mairüben, Karotten und Zuckerschoten...oder Kohlrabi, Blumenkohl, Spargel
- Kartoffeln, neu und klein



Zubereitung:

Den Lachs waschen und trockentupfen und in eine feuerfeste, gefettete Form setzen. Den Ofen vorheizen auf 200°C Ober/Unterhitze.

Von der Zitrone die Schale fein abreiben. 3 EL Saft auspressen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Je 2/3 von Pimpinelle, Dill, Kerbel und Estragon grob hacken. Dann mit Salz, Pfeffer und Butter mit dem Schneidstab fein pürieren. Senf und 2/3 der abgeriebenen Zitronenschale untermischen.

Den Lachs mit 2-3-4 EL Kräuterbutter bestreichen und mit dem restlichen Zitronenschalenabrieb bestreuen. Den Fisch auf der 2. Schiene von unten 12-15 Minuten garen

Dazu gab es Kartoffeln (gekocht, in einem Topf für ca. 25 Minuten), Brokkoli, Zuckerschoten, Karotten, Mairüben (ebenfalls gekocht und in dem Rest der Kräuterbutter geschwenkt).

Wie man Gemüse kocht, ist hierbei nicht die Schwierigkeit, eher das richtige „Timing“. Ich habe das Gemüse vorher gegart und dann in Kräuterbutter und ein wenig Wasser wieder erwärmt, als das Ende der Lachszeit absehbar war.