

Frühlingsgemüse mit Lachs vom Blech

Für 4 Portionen

4 Lachsfilets	2 Zitronen	5 EL Öl
2 EL Honig	Salz, Pfeffer	800 g Drillinge
500 g grüner Spargel	1 kl. Kohlrabi	4 Möhren mit Grün
0,5 Bd.Dill	200 g saure Sahne	

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und eventuelle Gräten entfernen. Zitronen waschen, die Schale vorsichtig abreiben, dann eine Zitrone auspressen.

Zitronensaft, -abrieb, 4 EL Öl und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Drillinge waschen und - je nach Größe - halbieren oder vierteln. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und ggf. das untere Drittel schälen. Kohlrabi und Möhren (mit dem unteren Teil des Grüns) schälen und in Streifen schneiden.

Lachs großzügig mit dem Dressing bestreichen und beiseitenstellen. Das Gemüse in dem verbleibenden Dressing schwenken, anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Anschließend die Lachsfilets draufsetzen. Für weitere 20 Minuten backen, bis Fisch und Kartoffeln gar sind.

Dill waschen, Fähnchen hacken. Fisch mit gehacktem Dill bestreuen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden und mit saurer Sahne zu Gemüse und Fisch servieren, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 11. Mai 2026