



Lohnt sich.

Glazed Salmon

Glasiertes Bio-Lachsfilet mit geschmorten Karotten, Ingwer-Karotten-Creme und Petersiliensalsa



Zutaten für 4 Portionen

Für Lachs und Glasur

- 4 Bio-Lachsfilets
- ein Stück Butter
- ein Zweig Rosmarin, die Nadeln fein gehackt
- Salz
- etwas Zitronensaft

Für die geschmorten Karotten

- 240 g Karotten
- 200 ml Karottensaft (oder Gemüsebrühe)
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer

Für die Ingwer-Karotten-Creme

- 200 g Karotten
- 80 ml Karottensaft (oder Gemüsebrühe)
- 1 Schalotte
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- ein Stengel Zitronengras
- etwas Butter oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Petersilien-Salsa

- eine Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
- 40 g Olivenöl
- Saft und Abrieb einer ½ Zitrone



Lohnt sich.

Zubereitung

1. Karotten schmoren 240 g Karotten der Länge nach halbieren oder vierteln. In eine ofenfeste Form geben, mit Karottensaft oder Gemüsebrühe übergießen, würzen und mit ein paar Butterfl öckchen belegen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) 30–35 Minuten schmoren. Den Fond aufbewahren – wird später zur Glasur!
2. Ingwer-Karotten-Creme 200 g Karotten grob zerkleinern, Schalotten und Ingwer fein hacken, Zitronengras anquetschen. Alles in etwas Butter leicht anschwitzen. Mit Karottensaft oder Gemüsebrühe bedecken und 10–15 Minuten sanft dünsten. Zitronengras entfernen, den Rest sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Bio-Lachs glasieren Lachsfilets salzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Lachs darauf im Ofen bei 180°C 10–12 Minuten garen. Kurz vor dem Garzeitende mit Schmorfond und Butter glasieren.
4. Petersilien-Salsa Gehackte Petersilie mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb sowie Salz und Pfeffer verrühren.

weitere Rezepte:

- [Creamy Celery](#)
- [Five Spice Fusion](#)
- [Crubchy Gabbage Roll](#)