

Informationen zur Sendung vom 01.04.2025

Lachs auf Fenchelgemüse in Pergament

Von Ulla Scholz

Zutaten (2 Personen)

300 g Lachsfilet
1 Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Orange
Salz
Pfeffer
6 EL Olivenöl

Beilage
150 g Couscous
Salz

Zubereitung

Die Fenchelknolle halbieren und den Strunk herausschneiden. Die oberen harten Stiele abtrennen und das grüne Kraut abzupfen. Beides zur Seite legen. Den restlichen Fenchel mit dem Messer oder mit einem Küchenhobel in feine Späne reiben.

Beide Knoblauchzehen schälen, halbieren und mit etwas Olivenöl pürieren. Den Lachs in eine flache Schale oder Suppenteller legen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Orangenschale über die Lachsfilets raspeln. Den Saft auspressen, zugießen und alles 15 Minuten einziehen lassen.

Währenddessen die Fenchelstreifen in Öl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Den Minuten-Couscous in eine Metallschüssel füllen und mit der Orangen-Marinade und der entsprechenden Menge heißes Wasser (Siehe Packungsangaben) begießen. Das Getreide kurz quellen lassen, salzen und umrühren.

Pro Portion einen passenden Bogen Pergament- oder Backpapier ausbreiten. In die Mitte zunächst den Couscous geben, dann das Fenchelgemüse auflegen und den Lachs darauf platzieren. Mit Knoblauchöl beträufeln und das Papier von oben zusammenfalten. Die Enden so eindrehen, dass die Päckchen gut verschlossen sind.

Den Lachs im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 15 Minuten garen.

Anrichten

Das Gericht im Pergamentpapier auf die Teller geben und oben etwas öffnen. Mit zartem Fenchelgrün garnieren.

Informationen zur Sendung vom 01.04.2025

Lachs auf Fenchelgemüse in Pergament

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Fenchelabschnitte weiterverarbeiten

Die Stiele, die äußere Schicht und der innere Kern, lassen sich beim Fenchel nicht zu Gemüse oder Salat verarbeiten, da sie hart und fasrig sind. Man kann solche Abschnitte – bei entsprechender Menge – grob zerkleinern und in Öl anbraten. Etwas Tomatenmark, das etwas später mitgeröstet wird, verleiht Aroma und Farbe. Das Ganze mit Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einem Lorbeerblatt würzen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entnehmen und alles fein pürieren. Die Fenchel-Tomaten-Masse eignet sich als Grundstock für eine Pasta-Sauce oder als Suppe.

Welcher Fisch ist am besten?

Fisch ist ein Lebensmittel, das wir nicht täglich verzehren sollten. Hier lieber auf Qualität achten und ein Fischessen als ein Festmahl betrachten.

Wer Zuchtfisch kauft, greift am besten zu Produkten mit einem Bio-Zertifikat. Bei Wildfang bietet das MSC-Siegel, das auf der Verpackung zu finden ist, noch die beste Orientierung. Auf den Internetseiten von Greenpeace, WWF und der Verbraucherzentrale kann man sich über Siegel, Fangmethoden, Überfischung und Nachhaltigkeit informieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!