

Lachs mit Zitronenmöhren

Gesamtzeit: 20 min.
Portionen: 4



Zutaten:

500 g Speisemöhren
40 g frischer Ingwer
1 Zitrone
1 Topf frische Petersilie
600 g Norwegisches Lachsfilet
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, schwarz
200 g Kräuter-Zazikiquark

Anweisungen:

Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft der Zitrone auspressen.

Petersilie unter fließend kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Das Lachsfilet in vier gleich große Portionen teilen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

Das restliche Öl in der Lachspfanne erhitzen und die Möhren darin 5–6 Minuten anschwitzen.

Den Ingwer und die Zitronenschale dazu geben und kurz mitschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft ablöschen.

Die gehackte Petersilie dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.

Den Lachs mit Zitronenmöhren auf die Teller geben und mit einem Klecks Kräuterquark anrichten und servieren.