

Kohlrabi Gemüse mit gebratenem Lachs

Zutaten:

E 6 EL Olivenöl, **E** 25 g EL Butter, **E** 150 g Lachs p. P.,
M 1 – 2 Kohlrabi (ca. 500 g), **M** ½ Bund Schnittlauch , **M** ¼ Bund Bärlauch,
M 1 Knoblauchzehe, **M** ¼ TL gemahlene Koriandersamen,
W 1 TL Salz,
H ½ Bund Petersilie, **H** 2 - 3 Dillspitzen p. P. Lachs, **H** je 1 Scheibe Zitrone p. P. Lachs,
H 50 ml Weißwein,
F 1 TL frisches Kurkuma klein geschnitten, **F** 1 Prise Kurkuma gemahlen,
F 1 Zweig frischer Rosmarin.

Vorbereitung:

M Kohlrabi schälen in Scheiben hobeln anschließend in feine Streifen schneiden,
M Bärlauch in feine Streifen und Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden,
H Petersilie fein hacken,
H Zitronenscheiben halbieren.

Zubereitung:

F In einem heißen Topf,
E 2 EL Olivenöl erwärmen, Kohlrabi kurz anbraten.
M Mit Koriander und
W ½ Salz würzen. Kurz miteinander vermischen.
H Mit dem Weißwein ablöschen, umrühren,
F Kurkuma und heißes Wasser dazugeben.
Herd ausschalten, Deckel auflegen und 10 Minuten in der Resthitze garen.
E Danach die Butter unter das Gemüse rühren.

Vor dem Servieren Bärlauch, Schnittlauch und Petersilie in das fertige Gemüse geben und gut miteinander vermischen.

Zubereitung Lachs, siehe Rückseite

In der Zwischenzeit:

- E** Lachs
- M** mit Koriander und
- W** dem restlichen Salz würzen.
- H** Dillspitzen auf den Lachs legen. Je zwei Zitronenhälften darauflegen.
- F** Mit gemahlene Kurkuma bestreuen.

- F** In einer heißen Pfanne,
- E** 4 EL Olivenöl erwärmen.
- F** Rosmarinzweig kurz im Öl anbraten.
- E** Den vorbereiteten Lachs in die Pfanne geben.
- M** Eine ganze ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben und mitbraten.
Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis der Lachs sichtbar 0,5 cm angegart ist.
Danach die Pfanne*) mit dem Lachs, bei 100°C Heißluft für 10 Minuten in Backofen geben und fertig garen lassen.

**) Falls Du keine feuerfeste Pfanne besitzt, fülle den Lachs mit dem Öl und den Aromaten in eine Auflaufform um und fahre fort wie oben beschrieben.*