



Lachssteak

mit gebratenem Gemüse und Zitronen-Senf-Dill-Soße



Zutaten

- 4 Lachssteaks à ca. 200 g
- ½ Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zitrone
- 1 EL mittelscharfer Senf
- frischer Dill
- Natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Lauch in Scheiben schneiden, Zucchini der Länge nach halbieren und mit den Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und in Segmente schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, das Gemüse anbraten, würzen und bissfest garen. Anschließend warm stellen.

Lachssteak würzen und in der gleichen Pfanne von beiden Seiten langsam braten.

Für die Soße die Zitrone auspressen und mit dem Senf verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unter den Zitronensaft rühren, bis eine cremige Soße entsteht. Die Soße mit Salz, Pfeffer und frischem, geschnittenem Dill würzen.

Mein Tipp:

- _ Falls die Zitronensoße zu säuerlich schmeckt, rühren Sie einige Tropfen warmes Wasser darunter.
- _ Sie können das Gericht auch mit anderen Fischarten wie Forelle oder Seelachs zubereiten.
- _ Servieren Sie zu dem Gericht kretische Kartoffeln.