

Mediterraner Ofenlachs mit Fenchel und Kirschtomaten

Herzgesunder, Omega-3-reicher Lachs mit karamellisiertem Fenchel und platzberstenden Kirschtomaten ergibt eine perfekt ausgewogene, glykämisch niedrige mediterrane Mahlzeit.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 25 min Gesamt: 45 min Portionen: 2

GL 3.6 / GI 17

Zutaten

Low GI vegetable, high in fiber mittlere Fenchelbulben, geputzt

Negligible glycemic impact frische glatte Petersilie, gehackt

Very low GI, adds brightness frische Zitrone, Schale und Saft

Low GI (38), rich in lycopene Kirschtomaten

Zero GI, healthy monounsaturated fats natives Olivenöl extra

Zero GI, high in omega-3 fatty acids Wildlachs-Filets, mit Haut

Optional, zero GI, adds healthy fats entkernte schwarze Oliven

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180°C vor. Entfernen Sie die feinen Fronds von den Fenchelbulben und legen Sie sie zur Seite für die Garnitur. Schneiden Sie jede Fenchelbulbe der Länge nach in zwei Hälften, dann schneiden Sie jede Hälfte in drei gleiche Keile, wobei Sie den Kern intakt halten, damit die Keile zusammenhalten.

Step 2

Bringen Sie einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen. Fügen Sie die Fenchelkeile hinzu und blanchieren Sie sie 10 Minuten lang, bis sie zart sind, aber ihre Form behalten. Gießen Sie sie gründlich in einem Sieb ab und lassen Sie überschüssiges Wasser eine Minute lang verdampfen.

Step 3

Während der Fenchel abtropft, hacken Sie die reservierten Fenchelfronds fein und kombinieren Sie sie in einer kleinen Schüssel mit der gehackten Petersilie und frisch geriebener Zitronenschale. Legen Sie diese Kräutermischung zur Seite, um das Gericht zu vollenden.

Step 4

Ordnen Sie die abgetropften Fenchelkeile in einer einzigen Schicht in einer flachen Auflaufform an. Verteilen Sie die Kirschtomaten herum und zwischen den Fenchelstücken. Beträufeln Sie alles mit Olivenöl und würzen Sie mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer. Stellen Sie es in den vorgeheizten Ofen und rösten Sie es 10 Minuten lang.

Step 5

Nehmen Sie die Auflaufform aus dem Ofen und betten Sie die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten zwischen das geröstete Gemüse ein, indem Sie Platz schaffen, indem Sie den Fenchel und die Tomaten sanft zur Seite schieben. Beträufeln Sie den frischen Zitronensaft über den Lachs und das Gemüse.

Step 6

Stellen Sie das Gericht zurück in den Ofen und backen Sie es weitere 15 Minuten, oder bis der Lachs gerade durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerlegt. Die Innentemperatur sollte 63°C erreichen. Die Tomaten sollten blasig und platzberstend sein.

Step 7

Nehmen Sie es aus dem Ofen und streuen Sie sofort die reservierte Kräuter- und Zitronenschalenmischung darüber. Fügen Sie die schwarzen Oliven hinzu, falls verwendet. Lassen Sie es 2-3 Minuten ruhen, damit sich die Aromen verbinden und der Fisch mit Restwärme fertig garen kann.