



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Glasierter Alaska Wildlachs mit Brokkoli und Tzatziki

Zutaten für 4 Personen:

Tzatziki:

200 g Fenchel
Salz
1 frische Knoblauchzehe
150 g Vollmilch-Joghurt, vorzugsweise griechischer
150 g Sahne-Quark
30 ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer

Fisch:

4 Stück Alaska Wildlachs à ca. 125 g
80 ml Sojasauce
50 g Butter
100 g Orangenmarmelade

Gemüse:

600 g Brokkoli
30 ml Olivenöl
20 g Butter



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Wildlachsfilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Für den Tzatziki Fenchel putzen und grob raspeln, dann leicht salzen und 3 Minuten ziehen lassen – später trocken drücken. Inzwischen Knoblauch fein schneiden, dann mit Fenchel, Joghurt, Quark sowie Olivenöl vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 200°C (Oberhitze) vorheizen. Lachsfilets kalt abbrausen und trocknen, dann pfeffern und in ein passendes ofenfestes Geschirr geben. Sojasauce und Butter mit Orangenmarmelade kurz erhitzen und über den Lachs geben, dann im Ofen auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten garen, dabei immer wieder mit dem Sud bepinseln.
4. Inzwischen Brokkoli putzen, in Röschen teilen und diese halbieren oder längs vierteln. Zum Servieren in einer großen Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, Butter einschwenken und salzen sowie pfeffern. Zusammen mit dem Lachs und dem Tzatziki servieren und nach Wunsch mit Fenchelgrün garnieren

Zubereitungszeit: 35 min



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 700 kcal / 2940 kJ

Eiweiß: 37 g

Fett: 51 g

Kohlenhydrate: 19 g