

# POCHIERTER LACHS AUF BUNTEM GEMÜSE

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



## Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Lachsfilet
- 125 Fenchel
- 100 g Zucchini
- 75 g Möhre
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Stängel Dill
- 0.25 Teelöffel Zitronenabrieb
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

---

## ZUBEREITUNG:

Zucchini vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel in fingerdicke Streifen schneiden.

In eine Auflaufform das Gemüse geben, salzen und pfeffern. Dillstängel, klein zupfen und mit dem Zitronenabrieb unter das Gemüse mischen. Mit Gemüsebrühe angießen. Lachsfilet darauf legen evtl. nochmal salzen und pfeffern.

Olivener Öl darüber träufeln und abgedeckt im 180 C° vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist.