WILDLACHS IM GEMÜSEBEET MIT FRISCHEM DILL

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

1 kleine Frühlingszwiebel, geviertelt
½ EL bestes Olivenöl
½ Möhre, fein geraspelt
1 reife Tomate, gehäutet und gewürfelt
150 g Alaska-Seelachs
3 EL trockener Weißwein
1 Zweig frisches Dillkraut, abgezupft
Meersalz
1 EL Blattpetersilie, fein gehackt

SO GEHT'S

Zwiebel in einer Kasserolle mit Deckel mit einigen Tropfen Olivenöl anschwitzen, Gemüse zugeben und ebenfalls kurz dünsten;

Den Lachs kurz unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen. Auf das Gemüse legen, leicht salzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Dill über den Lachs verteilen, sofort abdecken und bei milder Hitze circa 4-5 Minuten ziehen lassen.

Lachs auf einen vorgewärmten Teller legen, das Gemüse um den Lachs garnieren, die Garflüssigkeit darüber verteilen und mit der fein geschnittenen Petersilie bestreuen;

Dazu passen kleine Kartoffeln oder Naturreis/ Basmatireis.

Bild-Quelle: www.fotolia.com