

Lachs auf Gemüsebett mit MeinQ Quark-Dill-Sauce

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten • Backzeit: 25 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 4 Portionen:

4 Lachsfilets, tiefgekühlt (à 125 g)
300 g Möhren
200 g Lauch
etwas Zitronensaft
1 Bund Dill
250 g MeinQ Fitness-Quark Natur
1 EL heller Balsamicoessig
50 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachsfilets ca. 15 Minuten antauen lassen.
2. Möhren und Lauch putzen und in dünne Stifte bzw. Streifen schneiden. Gemüse in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Auf 4 Backpapierbögen das Gemüse verteilen. Fisch trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und auf das Gemüse setzen. Päckchen verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten garen.
4. Dill waschen und fein hacken. MeinQ Fitness-Quark Natur mit Essig, Dill und Wasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quark-Dill-Sauce zum Fisch servieren.

Tipp: Fügen Sie weitere oder andere Gemüsesorten hinzu wie Zuckerschoten (2 Minuten blanchieren), Broccoliroschen (3 Minuten blanchieren) oder Fenchel (3 Minuten blanchieren).

Dazu passen Pellkartoffeln.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 306 kcal/1282 kJ, Fett: 14,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,8 g, Kohlenhydrate: 10,6 g, davon Zucker: 7,3 g, Eiweiß: 34,7 g, Salz: 0,22 g