



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.



Foto: Kim Holthe

Gegrillter Lachs mit Fenchel und Rucola

Originalrezept - [Grillet laks med fennikel og rucola](#) – für 4 Personen

Zutaten:

4		Lachsfilets mit Haut á ca. 150 g
2	TL	Meersalz
2	kl	Fenchelknollen
4	EL	Lettrømme (als Ersatz Saure Sahne oder fettreduzierter Schmand)
1	EL	gehackter Schnittlauch
1	EL	feingehackte rote Zwiebeln
1		Handvoll Rucola
		Öl zum Grillen

Zubereitung:

Die Fischhaut schuppenfrei schrabben. Mit Salz einreiben und mit Öl bepinseln.

Den Fisch mit der Hautseite unten ca. 4-5 Minuten grillen oder in einer Grillpfanne braten. Den Fisch wenden und noch eine weitere Minute grillen oder braten.

Die Fenchelknollen säubern, längs halbieren und danach in dünne Scheiben schneiden.

Schmand und Schnittlauch verrühren und mit Fenchelscheiben und der fein gehackten roten Zwiebel vermischen.

Den Fenchel-Zwiebelsalat auf einen Teller legen und den Rucola darüber. Den frisch gegrillten Lachs darauf und mit dampfenden neuen Kartoffeln servieren.

[Her finner du flere gode grillretter med sjømat](#)

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf