



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Wildlachs mit lauwarmem Linsensalat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Fjordkrone ganzer Wildlachs
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 200g Bio Sonne Berglinsen
- 2 EL Villa Gusto Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 2 Bio-Zitronen
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung

Den Wildlachs nach Packungsanleitung auftauen lassen. Den Backofen vorheizen (180 °C, Ober- und Unterhitze). Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Den aufgetauten Lachs waschen und trocken tupfen. Auf ein Stück Alufolie legen, mit den Rosmarinzwiegen und Zitronenscheiben füllen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und gut salzen und pfeffern. Mit etwas Küchengarn umwickeln und im vorgeheizten Ofen mind. 45 Minuten garen. Währenddessen die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Inzwischen die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls fein würfeln.

Die rote Zwiebel schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben. Möhren, Frühlingszwiebeln, Zucchini sowie die Zwiebelwürfel dazugeben. Aus dem Olivenöl und dem Weißweinessig eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Linsensalat gießen und alles gut durchmischen. Den Wildlachs aus dem Ofen nehmen und mit dem Linsensalat auf einer großen Platte anrichten. Tipp: Mit einem frischen Spinatsalat servieren.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**