

Lachs mit gratiniertem Rosenkohl



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 10 Min.
Zubereitungszeit: 22 Min.



Zutaten:

600 g Lachsfilet(s)
800 g Rosenkohl
100 g Parmesan (gerieben)
1 Stck. Zitrone, unbehandelt
Pfeffer
Salz
2 Stängel Thymian



Boska Käseibe Romano



Microplane Zester-Reibe Premium in schwarz



AMT Kochtopf aus Aluguss für Induktion



PEUGEOT Salzmühle Paris in Buche
chocolat mit justierbarem Mahlgrad

1

Den Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in gut gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Lachsfilets unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.

2

Den Rosenkohl in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Küchensieb abtropfen lassen.

3

Die Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Thymian waschen und die Blättchen von den Zweigen zupfen.

4

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen und eine Auflaufform fetten. Den Lachs hineinlegen und den Rosenkohl darauf verteilen. Alles mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Den Parmesan mit der Zitronenschale und dem Thymian vermischen und den Auflauf damit bestreuen. Alles ca. 12 Minuten überbacken.