

Lachsfilets mit Lakritzkruste, Fenchelgemüse und Reis

Zutaten

- ca. 3kg Lachsfilets (16 Stück)
- 3 EL gemörserte Fenchelsamen
- 3 EL Lakritzpulver
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 2 Limetten
- 3 Fenchel
- 2 Lauchstangen
- Butter
- 3 EL Honig
- 1kg Langkorn- oder Basmatireis



Zubereitung

1. Ofen auf 170° vorheizen
2. Fenchelsamen und Lakritzpulver mit Salz und Pfeffer mischen
3. Ofenform mit etwas Olivenöl einfetten und Lachs hineinlegen
4. Lachs mit der Gewürzmischung einreiben, etwas Olivenöl darüber träufeln und Limettensaft darüber pressen
5. im Ofen ca. 15 - 20 Minuten garen lassen
6. Reis kochen
7. in der Zwischenzeit den Fenchel und den Lauch in Streifen schneiden
8. in Butter anbraten und mit Honig Salz und Pfeffer abschmecken
9. servieren und genießen!