Lachs mit Rosenkohl aus dem Backofen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die Rosenkohl schon immer abgelehnt haben. Schade, der ist doch so gesund. Aber in Wasser fad gekocht, mit bitterem Inneren und einem unschönen Duft in der ganzen Wohnung war der Genuss auch eher grenzwertig. Dabei kommt es auf die Zubereitung an. Bei diesem Gericht werden die kleinen Bällchen knusprig, schmecken nussig und gar nicht so, wie Sie Rosenkohl sonst kennen. Und dazu ein feines Lachssteak und etwas Brokkoli – fertig ist das gesunde Mittag- oder Abendessen.

Zutaten — *Portionen: 2*

2	Lachssteaks
400 g	Rosenkohl
6-8	Kirschtomaten
1	Brokkoli und 1 Zitrone
Je 2 EL	Sojasoße und Sherry
3 EL	Ahornsirup
50 ml	Olivenöl
Etwas	Salz, Pfeffer und brauner Zucker



Zubereitung: So wird's gemacht

- Den **Backofen** auf 200 Grad vorheizen.
- Die **Lachssteaks** unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, danach mit Küchenpapier gut trocken tupfen. **Saft einer halben Zitrone** über den Fisch geben, die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und beiseite legen.
- Den **Rosenkohl** putzen und waschen. Kleinere Exemplare können ganz bleiben, größere sollte man besser halbieren oder sogar vierteln.
- **Brokkoliröschen** vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen.
- **Kirschtomaten** waschen und trockentupfen.
- Für die Marinade das **Olivenöl**, die **Sojasoße**, den **Sherry**, den **Ahornsirup** sowie etwas **Salz, Pfeffer** und eine Prise **braunen Zucker** mischen. In dieser Marinade den **Rosenkohl** und den **Brokkoli** schwenken.
- **Marinierten Rosenkohl und Brokkoli** in eine Auflaufform geben. **Kirschtomaten** dazugeben und schön in der Form verteilen.
- Das Gemüse **30 Minuten im Ofen garen**, nach 15 Minuten einmal durchrühren und die **Lachsteaks** dazulegen (mit einem bisschen Pfeffer und Salz würzen).
- Weitere **15 Minuten garen**, dann für zwei Minuten den **Ofengrill** auf Stufe 1 einschalten und alles unter Beobachtung leicht anbräunen lassen.
- Wer mag, kann vor dem letzten Übergrillen auch etwas **Parmesankäse** dazugeben.

Das Küchen-Lexikon

Lachs in unterschiedlichen Zuschnitten

Beim Rezept oben verwenden wir Lachssteaks, das ist quasi ein Querschnitt durch den Fisch. Es funktioniert aber auch mit Lachsfilets (Fotos), das sind die ausgelösten Seitenstücke des Fisches. Sie haben keine Gräten, beim Steak können schon mal an den Seiten ein paar Gräten versteckt sein. Fangfrischen Lachs kann man natürlich auch als Sashimi zubereiten und dann roh verzehren. Dazu am besten Filets nehmen, diese kurz in den Gefrierschrank geben und dann mit einem scharfen Messer in ca. drei Millimeter dicke Stücke schneiden.

Wer einen ganzen Lachs selbst filetieren will, sollte ihn erst entschuppen, dann mit einem scharfen Messer hinter Kiemendeckel und Bauchflosse einschneiden, bis man die Mittelgräte spürt. Dann kann man entlang der Gräten die Filets auslösen. Das Restfleisch lässt sich mit einem Löffel von der Mittelgräte kratzen.

Fotos: iStockphoto/Getty