

**Sybille Schönberger**  
**Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs****Montag, 23. März 2020**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Schnelle Küche, Mediterran****Zutaten:****Für den Lachs:**

600 g	Lachsfilet
½	Bio-Zitrone
8 Zweige	Thymian
4 TL	Olivenöl
2 TL	rosa Pfefferkörner
etwas	Salz
4 TL	Honig

**Für die Polenta:**

½ Bund	Bärlauch
½ Bund	Kerbel
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
60 g	Pecorino
1 l	Gemüsebrühe
250 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
25 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl

**Außerdem nach Belieben:**

20	Gänseblümchenblüten, unbehandelt
----	----------------------------------

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Lachsfilet abwaschen, trocken tupfen und in ca. 150 g große Portionen schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
4. Pro Portion jeweils 2 Stücke Pergamentpapier (ca. 30 x 25 cm) auf der Innenseite mit Olivenöl bestreichen und übereinanderlegen.
5. Je ein Stück Lachs auf ein doppelt gelegtes Pergamentpapier geben, mit etwas Zitronenschale, ein paar Thymianblättchen, je 1/2 TL rosa Pfeffer und etwas Salz bestreuen sowie 1 TL Honig überträufeln. Dann jeweils wie ein Pausenbrot einpacken.
6. Die Lachspäckchen auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit für die Polenta die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Den Pecorino fein reiben.
10. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.
11. Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Gänseblümchenblüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.
13. Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Den Lachs aus dem Pergamentpapier heben und dazu servieren.

**Pro Portion:** 700 kcal / 2920 kJ  
55 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 34 g Fett