

LACHS MIT GLASIERTEM WURZELGEMÜSE UND FLADENBROT



DIE 5. STAFFEL AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!

AB 30. MAI IMMER SONNTAGS, 10.40 UHR IM DISNEY CHANNEL

ZUTATEN

Lachs

- 2 Lachssteaks (ca. 2cm dick)
- 25 g Butter
- 3 Wachholderbeeren (zerdrückt)
- 1/2 TL Salz
- 5 Stängel Schnittlauch

Wurzelgemüse

- 200 g Möhren
- 200 g Pastinaken
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig

Fladenbrot

- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Roggenmehl
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch

ZUBEREITUNGSSCHRITTE

Wurzelgemüse

1. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Orangensaft, Olivenöl und Honig verrühren und das Gemüse darin wenden.
4. Gemüse in eine ofenfeste Form geben und im Ofen ca. 30 Minuten garen. Gelegentlich wenden.

Fladenbrot

1. Alle Zutaten vermengen und zu einem elastischen Teig kneten.
2. Aus dem Teig 4 kleine Kugeln formen und diese mit der Küchenrolle zu dünnen, runden Fladen ausrollen. Mehrfach mit dem Messer einstechen.
3. Die Fladen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun ausbacken. Gelegentlich wenden. Je nach Dicke des Teiges dauert das ca. 10-15 Minuten.

Lachs

1. Die Wachholderbeeren, den gehackten Schnittlauch, Salz und Butter miteinander vermengen.
2. Den Lachs mit einem Haushaltstuch trocken tupfen und in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Wachholderbutter über den Lachssteaks zerlaufen lassen.
3. Lachs mit Wurzelgemüse auf einem Teller anrichten und Fladenbrot noch warm dazu servieren.

Über den Disney Channel

Der frei empfangbare Disney Channel konzentriert das Programmangebot – darunter TV-Premieren, Serien, Filmklassiker und lokal eigenproduzierte Formate – tagsüber auf Kinder, am Abend stehen Familien und insbesondere Erwachsene im Fokus. Weitere Infos unter www.DisneyChannel.de.