

# Kochen mit Klaus

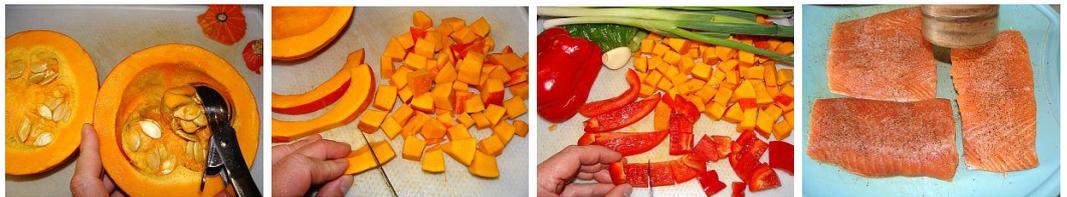
## Gebratener Lachs mit Paprika-Kürbisgemüse

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 3 norw. Lachsfilets (à 150 g), Salz, Pfeffer, 1 rote u. grüne Paprika,
- Mehl, 500 g Hokkaido-Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 1 Knobizehe, Öl,
- getr. Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum, Olivenöl,
- 30 g Kürbiskerne, Rosmarinzweig, Kürbiskernöl

### Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Kürbis waschen u. halbieren. Die Kerne u. das faserige Innere mit einem Eiskugelportionierer entfernen. 1 Hälfte Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. (2. Hälfte anderweitig verwenden). Paprika grob u. Knobi u fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Lachs mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. mehlieren. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.



2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis u. Paprika darin anbraten, Zwiebeln u. Knobi mitbraten. Salzen u. pfeffern, die getr. Kräuter einrühren. Abgedeckt ziehen lassen.  $\frac{3}{4}$  der Kürbiskerne unterheben.



3. Lachs zuerst mit der Hautseite in heißem Öl 5 Min. knusprig braten, wenden u. Oberseite weitere 2-3 Min. braten. Fisch auf der Hautseite mit Kürbiskernöl, Rosmarin u. Kürbiskernen zum Gemüse u. der Beilage auf Tellern anrichten.



*Tipp des Chaoten: Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.*

