

Kochen mit Klaus

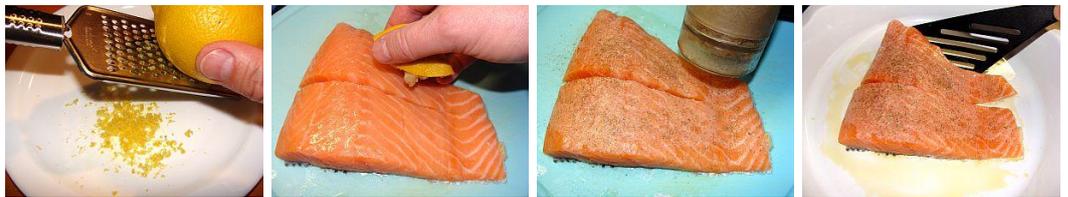
Gratinierter Rosenkohl mit Lachs

Zutaten: (Für 2 Personen)

- 300 g norweg. Lachsfilet, 1 kl. Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Bio-Zitrone,
- 50-60 g Schinkenwürfel, 500 g TK-Rosenkohl, Olivenöl, Butter,
- 50 g geriebener Parmesan, 2 TL gerebelter Thymian

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen u. Schale abreiben. Fisch halbieren, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform legen. Zwiebel fein würfeln.



2. Rosenkohl in einem Dampfgarer ca. 8 Min garen. Schinkenwürfel in heißer Butter in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln zugeben u. glasig dünsten. Rosenkohl zugeben u. einige Min. gut durch schwenken. Alles um den Lachs herum verteilen.



3. Parmesan mit der Zitronenschale u. Thymian vermischen, den Rosenkohl damit bestreuen u. im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Min. gratinieren.



Tipp des Chaoten: *Mit Petersilien-Kartoffelpüree servieren!*

