

Kochen mit Klaus

Pfefferlachs auf Möhren-Lauchgemüse

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 300 g Norwegisches Lachsfilet, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel,
- 2 Knobizehen, 3 Möhren, 1 Lauchstange, Olivenöl, 1 EL Honig,
- 2 EL TK-Petersilie, 1 EL ganze bunte Pfeffermischung, 2 TL Zucker,
- 2-3 EL Paniermehl

Zubereitung:

1. Lauch putzen u. in Ringe, Möhren schälen u. in Stifte schneiden. Zwiebel u. Knobi fein würfeln. Pfefferkörner grob zerhacken. Lachs waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln, längs halbieren, salzen u. mehlieren.



2. 4-5 EL Olivenöl, gehackter Pfeffer, Salz, Petersilie, Honig, u. Paniermehl vermengen. Lachs in Öl kurz anbraten u. in eine Auflaufform geben. Masse auf den Filets verteilen, andrücken u. im vorgeheizten Ofen bei 250°C ca. 10-15 Min. backen.



3. Möhren im Bratfett mit Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knobi mitbraten. Zucker einrühren u. karamellisieren lassen. Lauch zugeben u. abgedeckt dünsten, salzen, pfeffern u. Petersilie unterheben. Lachs auf dem Gemüse zu der Beilage anrichten.



Tipp des Chaoten: Mit Kartoffelpüree servieren!



Erstellt von Klaus am 28.11.2014