

Lachs in Nusskruste



ZUBEREITUNG

Am Vorabend bereiten Sie den Lachs vor. Entfernen Sie gegebenenfalls übrig gebliebene Gräten und waschen Sie den Fisch. Im Anschluss gut trockentupfen.

Für die Marinade

Entfernen Sie die Orangen- und Zitronenzeste mit einer Gemüsereibe und legen Sie diese zur Seite. Schneiden Sie die Früchte mit der übrig gebliebenen Schale in feine Streifen.

Legen Sie den Lachs in eine Auflaufform und marinieren Sie diesen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian, Zitronen- und Orangenscheiben. Bedecken Sie den Lachs und lassen Sie ihn für eine Nacht im Kühlschrank ruhen.

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

- 4** Lachsfilet, bio à ca. 200 g oder 800 g am Stück

Für die Marinade

- 1** Orange

- 1** Zitrone

Salz, Pfeffer

Olivenöl

- 4** Zitronenthymian

Zweige

Dauer:

Ca. 1 Stunde

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Sofern Sie die einzelnen Filets noch nicht geschnitten haben, schneiden Sie nun das Fischfilet in 4 Stücke.

Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie den Lachs von beiden Seiten an, dass er eine leicht goldene Farbe erhält. Im Anschluss geben Sie den Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen ihn für weitere ca. 6 Min im Ofen.

Für die Nusskruste

Währenddessen bereiteten Sie die Nusskruste vor. Hierfür waschen Sie die Petersilie und schütteln Sie diese trocken. Danach schneiden Sie diese grob.

Hacken Sie die Nüsse grob und schneiden Sie den Knoblauch klein. Erhitzen Sie ein wenig Olivenöl in einer Pfanne und rösten Sie den Knoblauch und die Nüsse an, bis Sie eine leicht bräunliche Farbe erhalten. Geben Sie die Kräuter sowie Zitronen- und Orangenzenen hinzu und nehmen Sie die Pfanne vom Herd.

Für das fertige Gericht erhitzen Sie das Sauerkraut leicht für eine lauwarme Temperatur oder wählen das kalte Sauerkraut. Geben Sie das Gemüse mittig auf Ihren Teller und legen Sie den Lachs obendrauf. Dekorieren Sie den Fisch mit der Nuss-Kräuterkruste und bei Bedarf mit frischen Kräutern.

Für die Nusskruste

1 Knoblauchzehe

150g Paranüsse

½ Petersilie

Bund

4 Zitronenthymian

Zweige

1 Zitrusfrüchtenzeste

Dauer:

Ca. 1 Stunde

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
