



Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ**

Lachsfilet in der Kartoffelkruste



Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit: 30 Min. | Garzeit: 10 Min.

ZUTATEN

Atlantiklachs

4 frische Lachsfilets
| evtl. tiefgefroren
(pro Person ca. 150 g)

3 – 4 festkochende
Kartoffeln (ca. 400 g)
(festk. nehmen weniger Fett auf;
mehlige schmecken besser)

1 Prise Fleur de Sel
(ca. 1/3)
und Zucker (ca. 2/3)

weißer Pfeffer
Öl, Butter
Mehl zum Wenden
Saft von einer Zitrone
frisch geriebene
Muskatnuss

Sauce

200 g Sahne

2 –3 EL mittelscharfer
Senf

gehackter Dill | Dillspitzen

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 bis 3 Scheiben schneiden (*leicht gefroren*), mit etwas Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und etwas pfeffern, und in Mehl wenden.

2. Die rohen Kartoffeln in feine dünne Streifen raspeln, das Wasser ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Lachsfilets mit der Kartoffelmasse jeweils auf einer Seite belegen, dabei die Kartoffelraspeln gut andrücken. Nun die Lachsfilets mit der Kartoffelmasse in Öl und mit einem Stich Butter, in einer beschichteten Pfanne, erhitzen. Von beiden Seiten knusprig goldbraun braten (bei mittlerer Hitze ca. 5 Min je Kartoffelseite), dann ist der Fisch auch gar. Vorsichtig herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

3. Die Sahne erwärmen, Senf (Honig-Dill von Löwensenf) und etwas Zitronensaft sowie Salz und Zucker je nach Geschmack dazugeben und alles aufschäumen.

KÜCHENTIPP

Dazu schmeckt ein grüner Salat. Fisch auf den Teller geben und einen Soßenspiegel anlegen. Zur Dekoration mit frischem Dill bestreuen und/oder mit Dillspitzen garnieren.



. . . Silvaner (Franken) oder einen kraftvollen Riesling (Rheingau), Kabinett trocken oder Weißer Burgunder, Kabinett /Spätlese, trocken. Der Wein sollte samtig würzig und säurearm sein.
Sehr gut passen auch italienische Weißweine, z.B ein Verdicchio, dei Castelli die Jesi | Marken.

**Das Rezept „Lachsfilet in der Kartoffelkruste“
wurde mit Tipps von Alfons Schubeck verfeinert!
Leseprobe – Seite 2.**

bofrost*

„Die besten Rezepte unserer Kunden mit Kochschule und Tipps von Alfons Schubeck“

Lachsfilet in der Kartoffelkruste

von Renate Zethmeyer aus Schwelm

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Garzeit: 10 Min.

600 g bofrost*Lachsfilet
(angetaut)
Saft von 1 Zitrone
Salz · Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Wenden
4 festkochende Kartoffeln
(ca. 400 g)
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Öl · 2 EL Butter
200 g Sahne
2–3 EL mittelscharfer Senf
Dillspitzen zum Garnieren



Schubecks Tipp

» Bitte achten Sie darauf, für dieses Rezept ausschließlich festkochende Kartoffeln zu verwenden: Sie nehmen beim Braten weniger Fett auf als mehlig kochende. Wer die Fischkruste einmal variieren möchte, kann feine Möhren-, Sellerie- oder Fenchelstreifen unter die Kartoffelmasse mischen. Damit die Kruste beim Braten an den Fischfilets haften bleibt, ist es wichtig, die Filets zuvor in Mehl zu wenden. Und wenn Sie den Fisch dann noch bei schwacher Hitze braten, kann nichts mehr schiefgehen: Schließlich soll die Kruste knusprig sein, aber nicht verbrennen.«

1 Den Fisch waschen, trocken tupfen und in etwa 3 Scheiben schneiden. Die Lachsfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und auf der Reibe fein raspeln. Die Kartoffelraspel mithilfe eines Küchentuchs ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Lachsfilets jeweils auf einer Seite mit der Kartoffelmasse belegen, dabei die Rassel gut andrücken. Das Öl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin bei mittlerer Hitze zunächst auf der Kartoffelseite etwa 5 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Für die Soße die Sahne in einem Topf erwärmen. Den Senf und etwas Zitronensaft unterrühren und alles mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Lachsfilet mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Dillspitzen garnieren. Als Beilage dazu passt ein grüner Salat.