

Lachsfilet mit Kräuterkruste und Zitronenspaghetti



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Lachs

- 3 Schalotten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 60 g geriebener Parmesan
- 60 g weiche Butter
- 40 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer

- 640 g Lachsfilet
- etwas Mehl
- 3 EL Olivenöl

Für die Spaghetti

- 1/2 Bio-Zitrone
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Spaghetti
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 277 kcal
- 13 g Eiweiß
- 14 g Fett
- 26 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Min. + 10 Min. Gratinierzeit

Zubereitung

1. Für die Kräuterkruste Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie, Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben und mit Schalotten, gehackten Kräutern, Butter, Semmelbrösel, Eigelb, Rapsöl und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Lachs kalt abspülen trocken tupfen und ggf. Haut entfernen. In vier Portionen teilen.
3. Für die Zitronenspaghetti Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben sowie Saft auspressen. Petersilie hacken.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Lachsfilets salzen und von unten mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachs von unten goldbraun anbraten. Auf Backblech geben. Kräutermasse oben auf den Lachsfilets verteilen und leicht andrücken. Im heißen Ofen 10-12 Minuten gratinieren.
6. Währenddessen Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti al dente kochen. Parallel eine Pfanne erwärmen und Butter bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Spaghetti in die Pfanne geben und mit Salz, Zitronenabrieb/-saft abschmecken. Mit gehackter Petersilie verfeinern und mit Lachsfilets servieren.



REISER RÄT

Achten Sie beim Anbraten der Lachsfilets darauf, dass die Pfanne und das Öl bereits heiß sind bevor Sie den Lachs hineingeben. Nur dann schließen sich die Poren und der Fisch bleibt schön saftig.

