

Kochen

Lachs mit Pfefferkruste


Wir schicken niemanden dorthin, wo der Pfeffer wächst, sondern holen das Gewürz zu uns auf das Lachsfilet.

EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEARM



ZUTATEN

 Für 2 Personen

1 Teelöffel rosa Pfefferkörner

0.5 Teelöffel Pfefferkörner schwarz

25 g Butter

4 Esslöffel Paniermehl hausgemacht oder vom Bäcker

0.5 Bund Petersilie glattblättrig

2 Lachsfilets ohne Haut, je ca. 150 g
Salz

2 Esslöffel Olivenöl

0.5 Zitronen



TIPP

Welche Pfeffersorten man für die Kruste verwendet, hängt von der gewünschten Schärfe und der persönlichen Vorliebe ab. Eher mild-pfeffrig ist eine Mischung von getrockneten oder eingelegten grünen und rosa Pfefferkörnern, eine Note pikanter ist die Kombination von schwarzem und rosa Pfeffer. Weisse Pfefferkörner sind weniger empfehlenswert, da sie eine ausgeprägte, manchmal fast bissende Schärfe haben.

NÄHRWERT

Pro Portion

35 g Eiweiss

39 g Fett

24 g Kohlenhydrate

588 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 2 Die beiden Pfeffersorten im Mörser mittelgrob zerstoßen.
- 3 Den Pfeffer in eine kleine Bratpfanne geben und bei Mittelhitze rösten, bis es intensiv duftet. Vom Herd ziehen. Die Butter beifügen und schmelzen lassen. Dann das Paniermehl gut untermischen.
- 4 Die Petersilie fein hacken. Mit den Pfefferbröseln mischen.
- 5 Auf der ehemaligen Hautseite der Lachsfilets allfällige bräunliche oder graue Fettstellen grosszügig wegschneiden; sie schmecken tranig. Auch an den Seitenrändern allfälliges Fett abschneiden. Die Lachsfilets beidseitig mit Salz würzen.
- 6 Eine Bratpfanne leer erhitzen. Das Olivenöl hineingeben, dann die Lachsfilets hineinlegen und bei kräftiger Hitze auf jeder Seite nur gerade knapp 1 Minute scharf anbraten. Sofort in eine Gratinschale legen und die Bröselmischung sorgfältig darauf verteilen und leicht andrücken.
- 7 Die Lachsfilets im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 7–8 Minuten backen; sie sollen innen noch ganz leicht rosa sein.
- 8 Die Zitrone in Schnitze schneiden und zu den Lachsfilets servieren.