

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

LACHSFILET UNTER DER MANDEL-SENF HAUBE

Zutaten:

20 g	Mandelblättchen
20 g	Paniermehl oder Brösel
2 Stück	Lachsfilets, (à ca. 160 g)
etwas	Salz, Pfeffer
2 TL	mittelscharfer Senf
3 EI	Öl

ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für die Terrine mischen, d.h. Erbsen sehr fein püriert mit den restlichen Zutaten mischen und abschmecken. Eine Terrinenform kalt ausspülen und mit Klarsichtfolie auskleiden; Folie mit einem Küchentuch andrücken. Die Erbsen Farce in die Terrine einfüllen, dabei mehrmals auf die Arbeitsfläche aufschlagen, um allfällige Hohlräume zu schliessen.

20 g Mandelblättchen in einer flachen Schale grob zerbröseln. 20 g Semmelbrösel untermischen.

2 Stück Seelachsfilet (à ca. 160 g) trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Oberfläche mit 2 TL mittelscharfem Senf dünn bestreichen.

3 EI Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Fischfilets mit der Senfseite in die Bröselmischung drücken und mit dieser Seite nach unten in die heisse Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 2 Min. goldbraun braten. Wenden und weitere 3 Min. braten. Sofort servieren.

Dazu passt z.B. ein leckerer Randen-Salat oder Kartoffelsalat.