

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2021** ▪  
**Tagesmotto „Simply the best“ mit Cornelia Poletto**



Marianne Leysing

**Lachs mit Parmesan-Kräuter-Nuss-Kruste, Bratkartoffeln  
mit Paprika und Zuckerschoten und Joghurt-Dip**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lachs:**

400 g Lachsfilet, mit Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 60 g Walnüsse  
 50 g Parmesan  
 2 EL weiche Butter  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Zweig Salbei  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachs abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten kontrollieren. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Salbei abrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Parmesan reiben.

Zitronenschale, Knoblauch, Petersilie, Salbei, Walnüsse, Parmesan, Salz und Pfeffer mit 1 EL weicher Butter gut vermischen.

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen. Die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch etwa 18 Minuten backen.



**PROFI  
TIPP**

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf **MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs** aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: **FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.**

**Für die Bratkartoffeln mit Paprika  
und Zuckerschoten:**

300 g Drillinge  
 50 g Zuckerschoten  
 120 g rote Paprika  
 Butterschmalz, zum Braten  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend klein schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden ca. 10 bis 15 Minuten braten. Paprika und Zuckerschoten hinzugeben und weitere ca. 3 bis 4 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.

**Für den Joghurt-Dip:** Joghurt und Schmand verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.  
100 g Vollmilch-Joghurt Zitrone halbieren und Dip mit etwas Zitronensaft abschmecken.  
40 g Schmand Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen  
1 Zitrone schneiden bzw. hacken. Kräuter unter den Joghurt-Dip heben.  
1 Beet grüne Kresse  
½ Bund Dill  
10 Halme Schnittlauch  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.