



Lachs und lecker

Lachs ist einer der beliebtesten Speisefische in Deutschland. Die Zubereitung ist variantenreich: Er lässt sich braten, kochen, räuchern, beizen und auch roh essen. Er schmeckt mit Nudeln, Reis, Kartoffeln und Salat, sowohl als Vor- als auch als Hauptspeise. Und er gilt nicht zuletzt wegen seines hohen

Omega-3-Fettsäure-Anteils als gesund u.a. für den Cholesterinspiegel, die Herzfunktion und die Sehkraft.

Hier finden Sie ein paar Ideen für leckere Lachsgerichte. Guten Appetit!

Lachs im Lauchmantel

Zutaten

- 4 Lachsfilets
- 2 Stangen Porree
- 2–3 Paprikaschoten
- 250 g Crème fraîche mit Kräutern
- 250 g Bandnudeln
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Butterfett zum Braten

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung garen und abtropfen lassen.

Vom geputzten Porree 4 große Blätter ablösen, 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen; restlichen Porree in Ringe schneiden. Paprika putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Butterfett in einer Pfanne zerlassen und Porreeringe und Paprika kurz andünsten. Crème fraîche unterrühren und alles mit den Nudeln mischen. Lachs salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln. Anschließend mit den blanchierten Porreeblättern umwickeln. Die Nudel-Gemüsemischung in eine flache, abdeckbare Auflaufform geben und den umwickelten Lachs darauf legen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 200°; Umluft 180°) insgesamt 25 Minuten backen, die Abdeckung der Auflaufform nach etwa 15 Minuten entfernen. **d**

Tandoori Lachs

Zutaten

- 4 Lachsfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Garam Marsala
- 1 EL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- 4 EL Crème fraîche
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten
- 250 g Reis als Beilage

Zubereitung

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken; mit Zitronensaft, Garam Marsala, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zu einer Paste vermischen. Lachs salzen und mit der Paste komplett einreiben; Crème fraîche auf den Lachs verteilen und 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

In einer Pfanne mit heißem Olivenöl den Lachs anschließend von beiden Seiten anbraten (etwa 10 Minuten insgesamt). Den Reis als Beilage nach Packungsanleitung zubereiten. **d**

Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Lachs

Zutaten

- 4 Lachsfilets, 1 kleiner Kopf Wirsing
- 300 g Kartoffeln, 250 g Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Eier, 200 ml Milch, 50 ml Sahne
- 50 g geriebener Käse, 2 EL Pinienkerne
- Thymian, Pfeffer, Salz, Muskat
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Lachs würfeln. Wirsing halbieren, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Thymian abzupfen. Eier mit Milch und Sahne glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen.

Lachs zusammen mit Frühlingszwiebeln in heißem Olivenöl anbraten; mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform mit Olivenöl bestreichen, den Boden mit Kartoffelscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Darauf eine Schicht Wirsing verteilen. Die Lachs-Zwiebel-Mischung darauf geben und mit den Tomaten belegen. Zum Schluss noch eine Schicht Wirsing auf den Auflauf schichten und das Ganze mit geriebenem Käse und Pinienkernen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 200°; Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen. **d**