



Rezepte aus der KITA- Küche



Zartes Lachsfilet in Kräuterbutter

Zutatenliste: (für 4 Personen Hauptgericht)

400gr.	Lachsfilet (2-3 Filets)
200gr.	Mehl oder glutenfr. Mehl
100gr.	Kräuterbutter
4 EL	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Entweder frisches Lachsfilet von der Fischtheke verwenden, oder Seelachs/Wildlachsfilet aus der Tiefkühltruhe. Das Lachsfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Das Filet auf Gräten prüfen. Dazu fährt man mit dem Finger gegen die Maserung über das Fleisch. Findet man eine Gräte, zupft man diese am besten mit einer Pinzette heraus.

Mehl in einen tiefen Teller geben und die Filets darin großzügig wenden. (Mehlieren) Anschließend von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl aufstellen und erhitzen.

Das Filet je nach Dicke, von beiden Seiten ca. drei Minuten (4 cm Dicke), oder zwei Minuten (3 cm Dicke) scharf anbraten. Nach 6, bzw. 4 Minuten die Kräuterbutter mit in die Pfanne geben und das Filet für ca. 1 Minuten in der Kräuterbutter braten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und für mind. 20 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 180° vorheizen.

Die Kräuterbutter aus der Pfanne mit einem Pinsel über das Lachsfilet geben und auf mittlerer Schiene für 6-8 Minuten (wenn das Fett anfängt zu brutzeln) in den Ofen geben. Das heiße Filet servieren.

Hierzu passt sehr gut Ratatouille oder Kartoffelsalat. Die Rezepte findet Ihr in unserer Datenbank.