

Lachsforelle mit Walnuss-Kräuterkruste und Petersilien-Kartoffeln

Zutaten für den Fisch (für 3 Personen):

- 300 g Lachsforellen-Filet
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 15 g Salbei
- 30 g Walnüsse
- 50 g Parmesan
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Lachsforelle abspülen, trocken tupfen und portionieren.

Zitronenschale mit einem Zestenreißer oder einer Reibe abziehen. Knoblauch, Salbei und Nüsse fein hacken. Parmesan reiben. Alles in einer Schale mit Salz, Pfeffer und weicher Butter mischen.

Lachs auf der Hautseite in eine mit Butter ausgestrichene Form legen, die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und bei 180 Grad (Umluft) circa 15 Minuten backen.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 0,5 Bund krause Petersilie
- Salz

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser circa 20 Minuten kochen.

Petersilie abbrausen, trocknen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und im Topf mit Butter sowie der Petersilie vermengen.

Zutaten für den Joghurt:

- 200 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- Pfeffer

Joghurt in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Spiegel auf Teller geben. Je 1 Stück Lachsforelle und ein paar Kartoffeln darauf anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 22.07.2022

Koch/Köchin: Vanessa Turkowski

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen