

Lachs à la bordelaise mit Knackerbsen-Salat

Zutaten für den Lachs (für 4 Portionen):

- 4 (à ca. 160 g) Lachsfilets
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ TL getrockneter Estragon
- 1-2 EL Tomatenmark
- 2 Zehen Knoblauch
- 80 g Semmelbrösel
- 100 g weiche Butter

Lachsfilets in eine geölte, ofenfeste Form geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Petersilie grob hacken. Zusammen mit Estragon, Tomatenmark, Knoblauch und Semmelbröseln in einen Blitzhacker geben und fein zerhacken. Salzen und pfeffern. Butter gleichmäßig untermengen.

Die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene circa 12-15 Minuten goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). Anschließend bei Bedarf unter dem Backofengrill bei 250 Grad 1-2 Minuten gratinieren.

Zutaten für den Salat:

- 200 g Knackerbsen
- alternativ: Zuckerschoten
- Salz
- 1 Bund Radieschen
- 250 ml Buttermilch
- 3 Stiele Minze
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

Knackerbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Buttermilch, Minzblättchen, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Schneidestab pürieren. Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen und zum Lachs servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 17.03.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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