



Wildlachsfilet

mit Röstkartoffeln und Senfgemüse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Röstkartoffeln:

- 1 Becher LANDFEIN Crème fraîche
- 800 g ERNTEKRONE Kartoffeln
- 500 g FJORDKRONE Wildlachsfilet (TK)
- 100 ml FRISAN Rapsöl
- ½ BIO SONNE Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise COOK! Pfeffer

Senfgemüse:

- 300 g ERNTEKRONE Karotten
- 300 g ERNTEKRONE Rosenkohl
- 100 g LANDFEIN Butter
- 80 g VILLA GUSTO Parmesan (gerieben)
- 2 EL Senf
- 1 TL COOK! Thymian
- 1 große Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale bissfest garen – danach auf einem Blech oder großen Auflaufform verteilen und platt drücken.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190° C Umluft vorheizen.
3. Die Kartoffeln zusammen mit dem Fisch und Zitronenspalten in Öl und Salz marinieren – im Ofen für 20–30 Minuten goldbraun backen (den Fisch je nach gewünschten Garpunkt schon etwas früher herausnehmen).
4. Außerdem das übrige Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden – danach alles für 8–10 Minuten in Salzwasser bissfest garen

und direkt in Eiswasser abschrecken, damit es die Farbe behält.

5. Die Butter in einer ofenfesten Pfanne zum Schmelzen bringen, bis sie beginnt zu bräunen – dann Gemüse sowie Thymian und Senf hinzufügen.

6. Den Parmesan über das Gemüse verteilen und die Pfanne kurz zu den Kartoffeln in den Ofen geben, damit der Parmesan schmilzt.

7. Zum Schluss die Crème fraîche mit Pfeffer und Honig verfeinern und über die Röstkartoffeln geben.

8. Alles zusammen mit Gemüse und Fisch anrichten.