

# Fischfilet

unter Kartoffelschuppen  
mit Honigkarotten auf  
Mandelsauce



**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

**Fisch mit Kartoffelschuppen:**  
4 FJORDKRONE Wildlachsfilets (TK)  
4 ERNTEKRONE Kartoffeln  
1 BIO SONNE Zitrone  
2–3 EL BELLUCCINO Olivenöl  
1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz

**Honigkarotten:**

4 ERNTEKRONE Karotten  
3 EL BIO SONNE Honig  
2 EL BELLUCCINO Olivenöl  
1 Prise Salz

**Mandelsauce:**

1 Scheibe GOLDBLUME Toastbrot  
1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe  
100 g ARDILLA Mandelkerne  
170 ml BELLUCCINO Olivenöl  
4 EL BIO SONNE Zitronensaft  
2–3 EL Wasser  
1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz

**ZUBEREITUNG:**

1. Die Karotten putzen, vierteln und mit Salz, Honig und Olivenöl marinieren.
2. Außerdem die Kartoffeln dünn hobeln und mit Zitronenabrieb, Salz und Olivenöl marinieren.
3. Den Fisch leicht antauen lassen, mit Salz, Pfeffer sowie einigen Spritzern Zitronensaft würzen und mit den Kartoffelschuppen belegen.
4. Die übrigen Kartoffelscheiben können auf einem Blech mit Backpapier um den Fisch verteilt werden.
5. Währenddessen Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
6. Die Auflaufform mit den Karotten sowie das vorbereitete Blech mit Fisch und Kartoffeln im Ofen für 25–30 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit für die Mandelsauce alle Zutaten im Mixer cremig pürieren – wer es flüssiger mag, kann noch etwas zusätzliches Wasser hinzufügen.
8. Die Mandelsauce auf Teller verteilen und die Honigkarotten zusammen mit dem Fisch darauf anrichten.

