

Mit Herz am Herd - Lachsfilet mit Gemüsespaghetti

[SR* sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a -](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a-z/uebersicht/mit_herz_am_herd/20200404_lachsfilet_gemuesespaghetti_100.html)

[z/uebersicht/mit_herz_am_herd/20200404_lachsfilet_gemuesespaghetti_100.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a-z/uebersicht/mit_herz_am_herd/20200404_lachsfilet_gemuesespaghetti_100.html)

Cliffs grüne Soße besteht aus den sieben beliebten Heil- & Küchenkräutern Sauerampfer, Kresse, Kerbel, Pimpernelle, Borretsch, Schnittlauch und Petersilie. Cliffs Tipp: Je nach Jahreszeit kann man für die Grundrezepte Kräuter nehmen, die gerade im Garten wachsen oder auf dem Markt angeboten werden. Fein gehobelte Kartoffelscheibchen werden als schuppige Kruste mit dem Fisch gebraten. Der Vorteil: Der Fisch zerfällt nicht und die Zubereitung einer extra Beilage entfällt.



Zutaten für vier Portionen

Lachsfilet im Kartoffelmantel:

800 g Lachsfilet
3 EL Rapsöl
Prise Salz, Pfeffer
400 g Kartoffeln vorwiegend festkochend
50 g Mehl
1 Ei

Gemüsespaghetti:

1 kg Gurke, Karotte, Rettich
Paprika und Chili
Je 3 EL Essig und Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Grüne Soße:

Je 1 Bund Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Sauerampfer, Kresse, Borretsch, Pimpinelle
1 TL Senf
100 ml Schmand
50 ml Essig
Saft einer halben Zitrone

6 EL Natives Bio Rapsöl aus dem Bliesgau

1 Eigelb

2 hartgekochte, kleingehackte Eier

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Für die grüne Soße die Kräuter sehr fein hacken. Mit einem Eigelb, dem Senf, dem Essig, der Zitrone, dem Salz, dem Pfeffer und dem Rapsöl eine flüssige Mayonnaise herstellen. Die Kräuter untermengen und mit dem Schmand und den kleingehackten Eiern verfeinern.

Für den Lachs im Kartoffelmantel die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem feinen Hobel in dünne Scheiben schneiden. Den Ofen auf 160 Grad Umluft heizen. Lachs salzen und pfeffern, leicht mehlieren, mit Eigelb bestreichen und mit den Kartoffelscheiben schuppenartig umhüllen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und den umhüllten Lachs goldgelb anbraten. Anschließend den Lachs auf ein Backblech geben und für 5 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Gemüsespaghetti mit einem Spiralschneider die Gurke, die Karotte und den Rettich in lange, dünne Streifen schneiden. Salzen, pfeffern und zuckern, mit Essig und Öl abschmecken.

Cliffs Tipp

Die Kräuter der grünen Soße sind nicht festgelegt. Je nach Jahreszeit kann man die Kräuter nehmen, die gerade im Garten schön wachsen oder auf dem Markt angeboten werden. Das Gericht eignet sich sowohl als Vorspeise aber auch als leichtes Abendessen.