



Hauptspeise



Eismeer-Lachsforellenfilet mit Honig-Senf-Glasur

dazu Süßkartoffelrösti und Sour Cream

🕒 70 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 1.064 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

400 g Eismeer-Lachsforellenfilets

1 Tl Sojasauce

2 El Honig

2 El Senf

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill

250 g Magerquark

100 g Schmand

1 El Weißweinessig

500 g Süßkartoffeln

1 Ei

2 El Weizenmehl

Pflanzenöl zum Braten

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Sojasauce, Honig und Senf in einer kleinen Schüssel vermengen. Eismeer-Lachsforellenfilets abwaschen und trockentupfen. Mit der Marinade bepinseln und im Kühlschrank, abgedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.
- 2 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill feinhacken. Magerquark, Schmand, Weißweinessig, Dill, Schnittlauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glattrühren. Anschließend abdecken und kaltstellen.
- 3 Süßkartoffeln schälen. Anschließend grob reiben. Geriebene Süßkartoffeln zusammen mit dem Ei in einer Schüssel vermengen. Mehl darübersieben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Lachs von beiden Seiten 2 Min. braten. Anschließend für weitere 7–8 Min. im Ofen weitergaren.
- 5 In der Zwischenzeit erneut Öl in der Pfanne erhitzen. Süßkartoffelmasse darin portionsweise zu Rösti braten.
- 6 Süßkartoffelrösti zusammen mit dem glasierten Lachsforellenfilet auf Tellern anrichten. Sour Cream

dazureichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	627kJ /150kcal	4.454kJ /1.064kcal
Fett	7g	47g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	7g
Kohlenhydrate	13g	92g
davon Zucker	4g	27g
Eiweiß	10g	69g
Salz	1g	4g