



Eismeer-Lachsforellenfilet mit Honig Senf Glasur dazu Süßkartoffelrösti und Sour Cream

Hauptgericht

Deutsche Küche

Schwierigkeit

70 Min.

30 Min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g	Eismeer-Lachsforellenfilets	1 EL	Weißweinessig
1 TL	Sojasauce	500 g	Süßkartoffeln
2 EL	Honig	1	Ei
2 EL	Senf	2 EL	Weizenmehl
1/2 Bund	Schnittlauch		Pflanzenöl zum Braten
1 Bund	Dill		Salz, Pfeffer zum Würzen
250 g	Magerquark		
100 g	Schmand		

ZUBEREITUNG

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.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill feinhacken.

Magerquark, Schmand, Weißweinessig, Dill, Schnittlauch und Salz, Pfeffer in einer Schüssel glattrühren. Anschließend abdecken und kaltstellen.

Süßkartoffeln schälen. Anschließend grob reiben. Geriebene Süßkartoffeln zusammen mit dem Ei in einer Schüssel vermengen. Mehl drübersieben und untermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

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.

In der Zwischenzeit erneut Öl in der Pfanne erhitzen.

Süßkartoffelmasse darin portionsweise zu Rösti braten.

Süßkartoffelrösti zusammen mit dem glasierten Lachsforellenfilet auf Tellern anrichten.

Sour Cream dazu reichen.