



Hauptspeise

# Lachsfilet mit Pekannuss-Kräuter-Kruste

dazu Rote-Bete-Möhren-Gemüse

🕒 45 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🔥 1.289 kcal pro Portion

••• Mittel

🌐 International

🐟 Fisch

👨‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



## Zutaten

2 Portionen

400 g Lachsfilet von den Färöer Inseln

1 Bund Petersilie

8 Blätter Salbei

2 Knoblauchzehen

80 g Pekannüsse

60 g Parmesan

1 Bio-Zitrone

2 Ei Butter

30 g Semmelbrösel

3 Möhren

3 Kugeln rote Bete, vakuumiert

1 Schalotte

## Zubereitung

- 1 Petersilie und Salbei abwaschen und trocken- schütteln. 1 Knoblauchzehe schälen. Pekannüsse, Knoblauch, Petersilie und Salbei kleinhacken und in eine Schüssel geben. Parmesan feinreiben und hinzugeben. Zitrone heiß abwaschen und 1 TL der Schale fein abreiben, ebenfalls hinzugeben. Alles zusammen mit der Butter und den Semmelbröseln vermengen.
- 2 Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen. Lachsfilet ggf. von der Haut befreien, gründlich abwaschen und trockentupfen. Lachsfilet in einer Pfanne mit Öl kurz von allen Seiten anbraten und anschließend in eine passende, gefettete und ofenfeste Form legen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Nuss-Kräuter-Butter gleichmäßig auf dem Lachs verteilen und leicht andrücken. Im Ofen ca. 10 Min. backen.
- 3 Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Rote

- 1 Chilischote
- 1 Ei Honig
- 100 ml Weißwein
- 80 g Feta
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer zum Würzen

Bete ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte und letzte Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Möhren einige Minuten anschwitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili hinzugeben. Alles kurz weiterbraten. Honig und dann Rote Bete hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Lachs aus dem Ofen holen. Zusammen mit dem Rote-Bete-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten. Feta über das Gemüse bröseln.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	843kJ /201kcal	5.397kJ /1.289kcal
Fett	14g	89g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	23g
Kohlenhydrate	7g	44g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	10g	65g
Salz	1g	3g