

Lachsforelle mit Mandelkruste

Zutaten | 4 Portionen

Für den Fisch:

800 g	Lachsforellenfilet, ohne Gräten
4 EL	Senf
100 g	Paniermehl
50 g	Mandeln, gehobelt
50 g	würziger Schnittkäse, gerieben
½ bis 1 Bund	Petersilie, fein gehackt
	Meersalz
	Pfeffer

Für den Avocadodip:

	Rapsöl und Butter zum Braten
2	reife Avocados
100 g	Joghurt
1	Limette, frisch gepresst
	geriebene Limettenschale
	Korianderblätter nach Geschmack, fein gehackt
	Meersalz
	Chilipulver nach Geschmack

Salat:

	kleine Auswahl Feldsalat, Rucola, Lollo rosso oder Eichblatt
2 EL	Olivensöl
2 EL	Rapsöl
	Meersalz
	Pfeffer
	Rohrzucker, nach Geschmack
	Pinienkerne, geröstet

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Lachsforellenfilets in 3 Stücke pro Person schneiden und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
- Die Seite ohne Haut dünn mit Senf bestreichen.
- Paniermehl mit gehobelten Mandeln, geriebenem Käse und gehackter Petersilie mischen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- Die Paniermehlmischung auf der mit Senf eingestrichenen Seite der Fischfilets verteilen und vorsichtig andrücken.
- Butter und Rapsöl in einer Pfanne leicht aufschäumen und die Fischfilets auf der Hautseite kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen.
- Im vorgeheizten Backofen auf Grillfunktion 3 bis 4 Min. hellbraun überbacken.
- Für den Dip die Avocados halbieren, Kern und Schale entfernen und die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
- Joghurt unterrühren und mit Limettensaft, Limettenschale, Meersalz, Chilipulver und Koriander abschmecken.
- Für das Dressing Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Rohrzucker abschmecken.
- Salatbukett auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- Dazu die gratinierten Lachsforellenfilets und den Avocadodip reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 484 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
759 kcal	44 g	30 g	55 g	270 mg