



 30 Minuten

 Einfach

SAFTIGER LACHS MIT KÄSEKRUSTE UND KARTOFFEL- PÜREE

Unser saftiges Lachsfilet mit knuspriger Käsekruste und cremigem Käse-Kartoffel-Püree bringt alle Fisch-Freunde da draußen garantiert ins Schwärmen.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für den Lachs aus dem Ofen die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit der Milch zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze kurz erwärmen, den Topf erneut vom Herd nehmen und alles mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

SCHRITT 2

100 g Käse hinzufügen und unterrühren und das Käse-Kartoffel-Püree anschließend im Topf warm halten. Den übrigen Käse mit den Semmelbröseln, Butter und ca. 1 EL gehackter Petersilie mit den Fingerspitzen krümelig verreiben. Den Backofen auf 220°C (Oberhitze) vorheizen.

SCHRITT 3

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs mit der Hautseite nach unten darin 2-3 Min. anbraten. Das Lachsfilet wenden und 1-2 Min. weiter braten. Die Semmelbrösel Mischung auf dem Lachs verteilen und im Ofen (obere Schiene) 2-3 Min. goldbraun backen.

SCHRITT 4

Das übrige Olivenöl mit den Petersilien Stängeln und dem Zitronensaft pürieren und mit Salz abschmecken. Lachs mit Kruste mit Kartoffelstampf und Petersilien-Öl servieren.



 Zutaten

2 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln,
mittelgroß

1 Prise Salz

125 ml Milch, 1,5 % Fett

150 g MILRAM PizzaLiebe

3 EL Semmelbrösel

1 EL weiche Butter

4 EL Olivenöl

2 125g Lachsfilet mit Haut

4 Stängel Petersilie

0.5 Zitrone

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3614/871

Fett (g): 45

Kohlenhydrate (g): 50

Eiweiß (g): 50