

Rezept der Woche: Fisch mit Zitronen- Kruste und Rucola-Kartoffel-Stampf

Zutaten (für 2 Personen):

- 300g Lachs
- 4 Kartoffeln
- 50g Rucola
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Dill
- 60g Frischkäse
- 20g Butter
- 30g Paniermehl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- Olivenöl
- Gewürze: Pfeffer, Salz

Material:

- Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Pfanne
- Kochtopf
- Ofenblech
- Backpapier
- Gemüseraspel
- Kartoffelstampfer
- Pürierstab



1



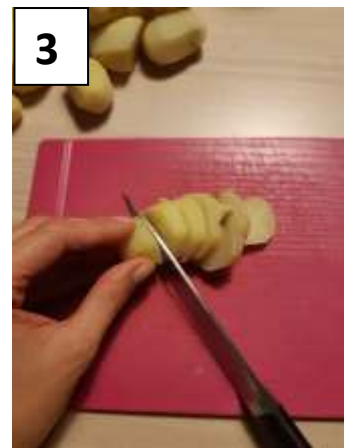
Wasser kochen. Kartoffeln 15 Minuten kochen.

2



Kartoffeln schälen

3



Kartoffeln klein schneiden

4



Kartoffeln in einen Topf geben. Butter hinzufügen

5



Kartoffeln stampfen

6



Rucola + 4 EL Öl vermischen



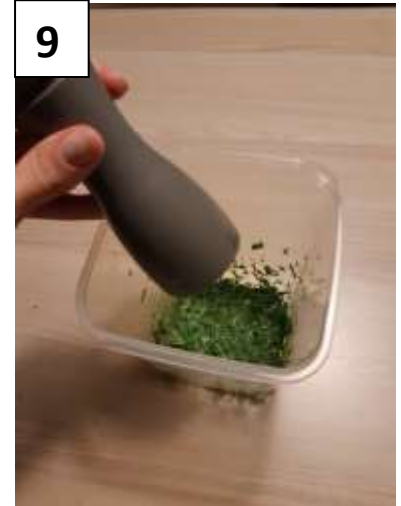
7

Rucola pürieren



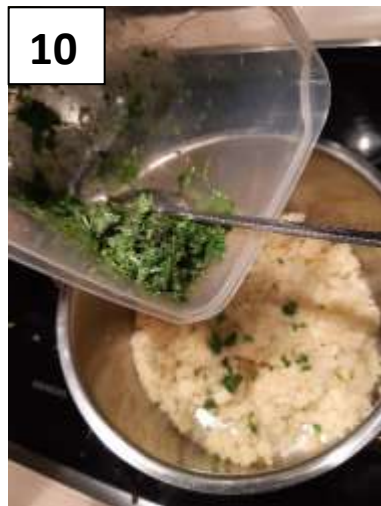
8

Salzen



9

Pfeffern



10

Rucola zum Kartoffelstampf hinzufügen. Püree zur Seite stellen.



11

30g Paniermehl in eine Schüssel füllen.



12

Zitronenschale raspeln. (1 TL)



13

Dill klein hacken und zum Paniermehl hinzufügen.



14

3 EL Öl hinzufügen



15

Salzen



16

Panade auf dem Fisch verteilen



17

Fisch für 15 Minuten im Ofen backen



18

Möhren schälen



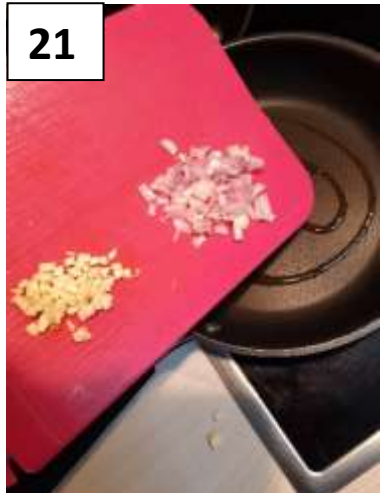
19

Möhren klein schneiden



20

Zwiebel + Knoblauch klein hacken



21

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel + Knoblauch anbraten.



22

Möhren 10 Minuten braten



Wir wünschen einen guten Appetit!

