



Knusprig gebratener Lachs auf norwegische Art

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Landestypisch, auf norwegische Art, frisch, einfach, schnell, lecker, preiswert

Zutaten

- Für den Lachs:
- 700 - 750 g frisches, küchenfertige Lachsfilet mit Haut
- (4 Portionen à 180g)
- Saft 1 Zitrone
- Etwas Olivenöl und Butter zum Braten
- Etwas frisch geriebenen Meerrettich
- Für die saure - Sahne-Soße:
- 4 cl Crème fraiche oder Schmand
- 1 Tl Senf
- Etwas frisch geriebenen Meerrettich
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft - und Abrieb, etwas Mehl zum bestäuben
- Für den jungen, norwegischen Kohl:
- 1 kleiner Kopf Spitzkohl (400 - 500g) geputzt, gewaschen, geviertelt
- 3 El Butter
- Für die Frühkartoffeln:
- 450 - 500g gleichmäßig kleine Frühkartoffeln
- 1 Zitrone in Scheiben
- Etwas Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Frühkartoffeln:

Schritt3

Unter fließendem Wasser gut reinigen und in eine ausreichend große Pfanne oder Bräter geben. Mit Olivenöl und den Zitronenscheiben mengen und für 30 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben, weich garen. Vor dem Servieren ev. noch halbieren, falls zu groß.

Schritt4

Der junge, norwegische Kohl:

Schritt5

Die Kohl - Viertel zunächst in kochendem Salzwasser „bissfest“ blanchieren. Sofort in kaltem Eiswasser abkühlen und auf einem Küchentuch ablaufen lassen.

Schritt6

Vor dem Servieren in reichlich brauner Butter anschwitzen - erwärmen, salzen, pfeffern.

Schritt7

Der Lachs:

Schritt8

Unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Schritt9

Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Leicht mit Mehl bestäuben und mit Öl und Butter nur auf der Hautseite ca. 2 min. knusprig anbraten.

Schritt10

Nicht wenden, die Haut soll knusprig werden und die Filetseite soll in der Mitte noch roh bis glasig sein, wenn der Lachs serviert wird. Heraus nehmen, auf der nicht gebratenen Seite kurz warm stellen.

Schritt11

Die saure - Sahne-Soße:

Schritt12

Crème fraiche oder den Schmand in die gleiche Pfanne geben, etwas reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Senf etwas verkochen, nachschmecken.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Den knusprigen Lachs mit den Spitzkohl - Vierteln anrichten und die saure Sahne Soße angießen.

Schritt15

Über alles mit etwas frisch geriebenen Meerrettich geben. Die Ofen - Frühkartoffeln à part dazu reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** spitzkohl

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/knusprig-gebratener-lachs-auf-norwegische-art/>