



# Lachsfilet unter der Zitronenkruste

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lachsfilet mit einer „schmackig, knusprigen Haube“, ein wahrer Schmaus für den Gaumen und die Augen

## Zutaten

- Für das Lachsfilet unter der Zitronenkruste:
- 4 Portionen küchenfertige Lachsfilet ohne Haut à 200 g
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Butter
- 4 El frisch geriebenes Toastbrot
- 1 Tl fein gehackter, frischer Rosmarin
- 4 El Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Für das Spinat-Champignon Gemüse:
- 500 g frischer, geputzter Freiland Spinat
- 150 g weiße Champignons in Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebel in kleinen Würfeln
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (wenn man mag, geht auch ohne)
- 2 El Butter
- 8 gleichmäßig große Rispen Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Zitronenkruste:

### Schritt2

Die Butter mit dem Zitronenabrieb, dem geriebenen Brot, dem Parmesan und dem Rosmarin

verkneten und in einen Folienbeutel geben. Mit dem Rollholz gleichmäßig glatt rollen; für eine halbe Stunde ins Eisfach legen.

### **Schritt3**

Das Lachsfilet:

### **Schritt4**

Den Backofen auf 200° c vorheizen, Umluft 180° C. Das Filet waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

### **Schritt5**

Die angefrorene Zitronenkruste zu schneiden, auf dem Filet "bündig" verteilen. In eine ausgebutterte, feuerfeste Auflaufform setzen;

### **Schritt6**

ca. 15 min. garen, gratinieren, keinesfalls übergaren, glasig halten.

### **Schritt7**

Das Spinat-Champignongemüse:

### **Schritt8**

In der Zwischenzeit die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anschwitzen und zunächst die Champignons dazu geben, etwas zusammen schwitzen lassen.

### **Schritt9**

Dann folgt der gut geputzte, reichlich gewaschene und von Stängeln befreite, trockene Freiland Spinat.

### **Schritt10**

Salzen, pfeffern und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 min. bei mäßiger Hitze dünsten.

### **Schritt11**

Die Kirschtomaten:

### **Schritt12**

Die Tomaten Rippen in heißes Olivenöl legen, salzen und pfeffern, ca. 2 min. von allen Seiten braten

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Das Spinat-Champignongemüse mit den Tomaten vor dem Anrichten auf ein Küchensieb leeren, ev.

ablaufen lassen, um recht trocken anzurichten. Darüber die Lachsfilets geben und die Tomaten dekorativ daneben legen.

### **Schritt15**

Das Farbenspiel ist ein Schmaus für den Gaumen und die Augen

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** kirschtomaten, lachsfilet, schnelle **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilet-unter-der-zitronenkruste/>