



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-Champignongemüse:
- 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/>