

Lachs-Filet, Parmesan-Nuss-Kruste, Süßkartoffel-Nuggets

Für 2 Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut	Salz	2 EL Butter
60 g Cashewkerne	2 EL Panko-Brösel	3 EL geriebener Parmesan
1 EL weiche Butter	Pfeffer	80 ml Teriyaki-Sauce

Für die Nuggets:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	1 EL Weizenmehl (405)	2 EL Olivenöl
100 g Cheddar	120 g Kidneybohnen	120 g Maiskörner
70 g Hüttenkäse	2 EL heller Balsamico-Essig	Salz
Pfeffer	gehackte glatte Petersilie	

Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 EL Crème-fraîche	1 EL Sauerrahm
1 EL Obstessig	1/2 TL Wasabi	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker		

Für den Lachs den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Lachsfilets quer halbieren und mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Lachsfilets darin, je nach Dicke, 4 Minuten sanft braten, herausnehmen. Die Cashewkerne fein hacken, mit Panko-Bröseln und Parmesan vermischen. Die Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen, gleichmäßig auf dem Lachs verteilen und leicht andrücken. Die Teriyaki Sauce in einer ofenfesten Pfanne einmal aufkochen. Den Lachs mit der Cashewmischung oben hineinssetzen, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben und etwa 8 Minuten gratinieren.

Für die Süßkartoffel-Nuggets den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Währenddessen den Cheddar reiben. Kidneybohnen und Maiskörner unter fließendem Wasser abbrausen. Dann mit Cheddar und Hüttenkäse vermengen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeltaler nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Die Bohnen-Mais-Käse-Mischung darauf setzen und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten gratinieren.

Lachsgratin mit den Nuggets auf zwei Tellern anrichten, nach Belieben mit Petersilie garnieren und servieren.

Für den pikanten Gurkensalat mit Wasabi die Gurken schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, salzen und etwas ziehen lassen. Dann etwas ausdrücken. Aus Crème fraîche, Sauerrahm, Obstessig und Zucker ein Dressing herstellen. Wasabi einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 10. Juni 2022