

Lachsfilet in Parmesan- Nuss-Kruste mit Süßkartoffel-Nuggets

Zutaten für 2 Personen:

FÜR DEN LACHS

2 Lachsfilets ohne Haut (à 160 g)
Salz
2 EL Butter
60 g Cashewkerne
2 EL Panko-Brösel oder Semmelbrösel
3 EL frisch geriebener Parmesan
1 EL weiche Butter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 ml Teriyaki-Sauce

GURKENSALAT

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

FÜR DIE SÜßKARTOFFEL-NUGGETS

2 mittelgroße Süßkartoffeln
1 EL Weizenmehl (Type 405)
2 EL Olivenöl
100 g Cheddar
120 g Kidneybohnen aus der Dose
120 g Maiskörner aus der Dose
70 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
2 EL heller Balsamico-Essig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch gehackte glatte Petersilie zum
Garnieren (nach Belieben)



Zubereitung

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 hineinsetzen, 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 auf zwei Teller geben und servieren. Herausnehmen, 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.