

## Lachsfilet in der Kartoffelkruste



**Lachsfilet in der Kartoffelkruste**

### Zutaten für 4 Personen

#### *Irischer Island-Lachs*

4 frische Lachsfilets  
| evtl. tiefgefroren  
(pro Person ca. 120 – 150 g)  
3–4 festkochende Kartoffeln (ca.  
400 g), [festk. nehmen weniger Fett  
auf; mehlig schmecken besser]  
Meersalz \* (Fleur de Sel),  
Butterschmalz oder Öl, Butter  
4 EL griffiges Mehl zum Wenden,  
1 Ei  
Saft von einer Zitrone

schwarzer Pfeffer, 1 Prise Kümmel  
frisch geriebener Muskat

#### *Fisch-Soße*

(Zutaten für 6 Personen)  
1 Schalotte (Zwiebel), 20 g Butter  
100 ml Weißwein; 250 g Sahne  
Estragon (Basilikum, Dill)  
1 Prise Fleur de Sel \* (ca. 1/3), Ca-  
yennepfeffer und Zucker (ca. 2/3)  
3-5 cl trockenen Noilly Prat  
gehackter Dill | Dillspitzen

### Zubereitung

<sup>1</sup> Fischfilets, die in eine Kruste gepackt werden, müssen unbedingt grätenfrei sein. Den Fisch waschen, trocken tupfen und das Filet in etwa 2 bis 4 kleine Scheiben schneiden (*leicht gefroren*).

<sup>2</sup> Die rohen Kartoffeln schälen und in feine dünne Streifen raspeln, das Wasser ausdrücken. [„Bergische Art“: die Kartoffeln mit Schale 10 min ankochen, Wasser abschütten und abkühlen lassen, pellen und auf einer Reibe grob raffeln].

Die Masse mit Ei und einem EL Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat abschmecken.

<sup>3</sup> Nun die Lachsfilets (kleinere Stücke sind einfacher zu braten) mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden. Dann in die Kartoffelmasse geben (gut andrücken). Sorgfältig mit dem Kartoffelteig umhüllen (mehlige Kartoffeln kleben besser) und in einer beschichteten Pfanne in Butterfett oder Öl und mit einem Stich Butter, Zitronenscheiben und Thymian erhitzen.

<sup>4</sup> Von beiden Seiten knusprig goldbraun braten (bei mittlerer Hitze ca. 4 Min je Kartoffelseite), dann ist der Fisch auch gar und die Kartoffelkrusten goldgelb. Vorsichtig herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Renates – KüchenTIPP

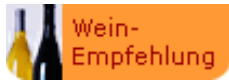
Ob Hauptgericht oder warme Vorspeise, Fisch in der Kartoffelkruste passt immer. Hier kommt es besonders auf die Kartoffel und die richtige Zubereitung an, damit das Filet außen schön knusprig und innen saftig wird. Als Beilage passt eine kleine Portion frisches Rahmsauerkraut oder Lasagne-Limettennudeln.



Wir empfehlen irischen fettarmen Island-Lachs aus der Aal-Kate: Lachs-Räucherei Andreas Wortberg <http://lachs-raeucherei.com/>  
Schmiedestraße 57, 42279 Wuppertal  
oder dienstags 9-18 Uhr, Parkplatz REWE Schürholz,  
Prinzenstraße 19-23, 58332 Schwelm,



*[In Irland sind die Gezeitenunterschiede bis zu acht Metern. Winterstürme bis Windstärke zwölf, Wellen von zehn Metern Höhe und eine starke Strömung führen zu einer täglichen Schwimtleistung von etlichen Kilometern. Deshalb ist der irische Island-Lachs fettarm]*



... dazu trinkt man einen trockenen Grauburgunder Kabinett (Pfalz / Baden), Silvaner (Franken) oder einen kraftvollen Riesling (Rheingau). Der Wein sollte säurearm sein.

... guten Appetit wünschen Heinz Erwin & Renate Zethmeyer!

### Basis-Soße-Fisch (Rezept: Küchenchef André Heik | Lind Hotel)

Schalotte (Zwiebel) schälen und fein würfeln, mit der Butter in einem Topf glasig dünsten und mit 100 ml Weißwein (Riesling) ablöschen und reduzieren.

Sahne hinzugeben, ca. 5 Minuten schwach köcheln und mit Speisestärke unter Rühren abbinden. Fürs Aroma Estragon (Basilikum, Dill) beifügen (Sauce soll weiß bleiben). Alles mit dem Stabmixer zerkleinern danach durch ein Sieb passieren, mit Salz und Cayennepfeffer (Pfeffer) abschmecken und trockenen Noilly Prat oder Pernod hinzugeben.

Nach Geschmack mit grobkörnigem Honig-Senf oder 1 MSp. Safran abrunden und mit Fisch- oder Hummerfond (Paste) verfeinern. Die Grundsoße kann man einfrieren!



**Basis-Fisch-Soße**

**Kartoffelschuppen:** Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln und schuppenartig belegen. Kartoffelscheiben mit einem Küchentuch vorsichtig festdrücken und trockentupfen und mit der Schuppenseite nach unten hineinlegen und bei schwacher bis mittlerer Hitze knusprig goldgelb braten. Lachsfilet wenden, leicht salzen und langsam fertig braten.

**bofrost\***

„Die besten Rezepte unserer Kunden mit Kochschule und Tipps von Alfons Schubeck“

## Lachsfilet in der Kartoffelkruste

von Renate Zethmeyer aus Schwelm

Zutaten für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 30 Min.  
Garzeit: 10 Min.

600 g bofrost\*Lachsfilet  
(angetaut)  
Saft von 1 Zitrone  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
Mehl zum Wenden  
4 festkochende Kartoffeln  
(ca. 400 g)  
frisch geriebene Muskatnuss  
2 EL Öl · 2 EL Butter  
200 g Sahne  
2–3 EL mittelscharfer Senf  
Dillspitzen zum Garnieren



### Schubecks Tipp

» Bitte achten Sie darauf, für dieses Rezept ausschließlich festkochende Kartoffeln zu verwenden: Sie nehmen beim Braten weniger Fett auf als mehlig kochende. Wer die Fischkruste einmal variieren möchte, kann feine Möhren-, Sellerie- oder Fenchelstreifen unter die Kartoffelmasse mischen. Damit die Kruste beim Braten an den Fischfilets haften bleibt, ist es wichtig, die Filets zuvor in Mehl zu wenden. Und wenn Sie den Fisch dann noch bei schwacher Hitze braten, kann nichts mehr schiefgehen: Schließlich soll die Kruste knusprig sein, aber nicht verbrennen.«

**1** Den Fisch waschen, trocken tupfen und in etwa 3 Scheiben schneiden. Die Lachscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.

**2** Die Kartoffeln schälen, waschen und auf der Reibe fein raspeln. Die Kartoffelraspel mithilfe eines Küchentuchs ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Lachsfilets jeweils auf einer Seite mit der Kartoffelmasse belegen, dabei die Raspel gut andrücken. Das Öl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin bei mittlerer Hitze zunächst auf der Kartoffelseite etwa 5 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Für die Soße die Sahne in einem Topf erwärmen. Den Senf und etwas Zitronensaft unterrühren und alles mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Lachsfilet mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Dillspitzen garnieren. Als Beilage dazu passt ein grüner Salat.

**Fleur de sel:** "Blume aus Salz" ist die Übersetzung, die für das teuerste und edelste Meersalz steht. Das Salz ist zart weiß oder durch eine Alge rosa gefärbt, die einzelnen Kristalle sind unterschiedlich groß und haben eine ungleichmäßige Struktur. Profiköche und Feinschmecker schätzen an Fleur de sel den besonders milden salzigen Geschmack. Fleur de sel wird ausschließlich als Tafelsalz und nicht zum Kochen verwendet.

**Honig-Senf-Soße:** Die Soße ist ideal, z. B. für Graved-Lachsscheiben (*kalt*). 4 EL flüssiger Honig, 4 EL scharfer Senf (Honig-Dill von Löwensenf) Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle und 2 TL Apfelessig abschmecken. Je nach Geschmack mit Salz (2/3) und Zucker (1/3) sowie weißen Pfeffer würzen. 2 TL Rapsöl unterquirlen und zum Schluss 2 TL fein geschnittene Dillspitzen unterrühren.