

Lachsforellen an Kräuter-Senf-Kruste

Für 4 Personen

Zutaten

4 Lachsforellen-Filets je ca. 150-200g

2 EL Butter

1 Schalotte, fein gehackt

2 EL Petersilie, fein gehackt

1 EL Majoranblättchen, fein gehackt

Bio-Paniermehl

2 EL grobkörniger Senf

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalotte in der Butter andämpfen, Kräuter kurz mitdämpfen, Pfanne vom Herd nehmen, Senf begeben und das Paniermehl darunter mischen. Lachsforellen-Filets würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Kräuter-Senf-Masse darauf verteilen und leicht andrücken. Mit Butterflocken bestreuen. Die Filets ca. 5 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens backen. Die Lachsforellen-Filets auf vorgewärmte Teller anrichten und mit Spargeln und Reis servieren.

