

Antonina Müller
Gebratener Lachs mit Kresse-Schnittlauch-Mousse

Donnerstag, 30. März 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

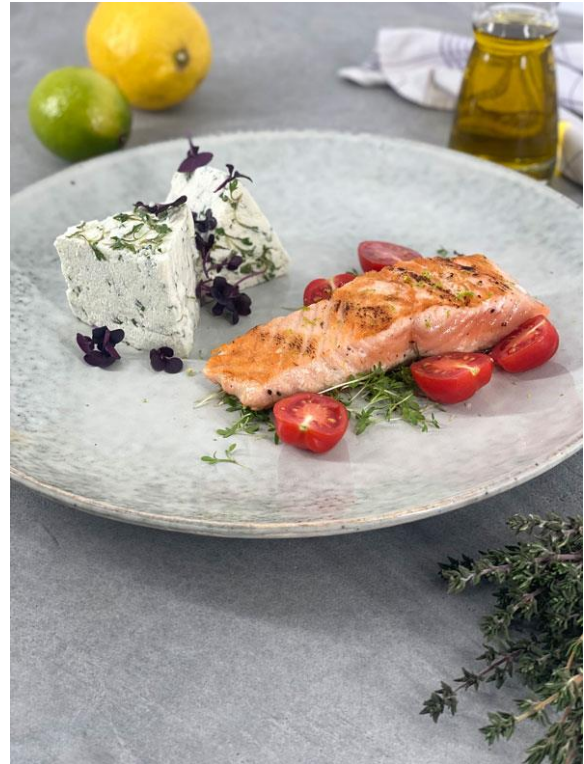
Zutaten:

Für den Lachs:

600 g	Lachsfilet mit Haut, geschuppt
1	Bio-Zitrone
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
400 ml	Oliveöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Mousse:

10 Blatt	Gelatine
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Natur-Joghurt
3	Eiweiß (Größe M)
300 g	Schlagsahne
150 g	Quark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Limettensaft, frisch gepresst
2	Gartenkresse-Schälchen



Zubereitung:

Hinweis: Der Lachs muss mindestens 2 Stunden marinieren.

1. Das Lachsfilet nochmal nachschuppen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig ausziehen. Filet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in einen tiefen Teller oder eine Auflaufform geben. Die Form sollte gerade so groß sein, wie das Filet.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone in Scheiben schneiden.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.
4. Zitronenscheiben und -abrieb, Thymianzweige und Knoblauch zum Fischfilet in die Form geben und so viel Olivenöl angießen, dass alles komplett mit Öl bedeckt ist.
5. Die Form abdecken und den Fisch 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
7. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Joghurt und Schnittlauch mixen.
9. Eiweiß und Schlagsahne getrennt steif schlagen.
10. Joghurt und Quark vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Gelatine abtropfen lassen, mit etwas Joghurtmischung in einem kleinen Topf unter Rühren leicht erhitzen, bis die Gelatine geschmolzen ist.
12. Die angerührte Gelatine unter den übrigen Joghurtmix schlagen.
13. Nun das geschlagene Eiweiß unterheben, dann die Schlagsahne. Mousse mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
14. Kresse abbrausen, trocken schütteln und unter die Mousse Masse rühren.
15. Mousse in vorbereitete Sturzförmchen (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Ca. 2 Stunden kalt stellen und gelieren lassen.
16. Zum Servieren das Filet aus Marinade nehmen und gut abtropfen lassen.

Tipp: Das übrige Öl durch ein Sieb passieren und in den nächsten Tagen zum Anbraten von Fisch oder Gemüse wiederverwenden.

17. Eine Grillpfanne erhitzen. Fischfilet Tranchen von ca. 150 g schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne geben. Je nach Dicke des Stückes ca. 4-5 Minuten braten, dann wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten. Der Lachs sollte innen noch leicht glasig sein.

18. Die Mousse aus den Förmchen auf Teller stürzen. Zum gebratenen Fisch anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1950 kJ

6 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 30 g Fett