

Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 31.03.2026

Lachsfilet mit Kartoffelkruste und Frankfurter Grüner Soße Für 4 Personen

Zutaten

Für die Frankfurter Grüne Soße

2 Eier, Größe M
 300 g Naturjoghurt
 200 g Schmand oder Crème fraîche
 1 EL Senf
 1 EL Öl
 1 EL Weißweinessig, mild
 1 Pck. Frankfurter Grüne Soße-Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch)
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für Lachsfilet und Kruste

4 Stücke Lachsfilet (ohne Haut; à 160 g)
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 2 TL Senf
 250 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
 1 TL Speisestärke, gestrichen
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Butter

Zubereitung

1. **Für die Soße** Eier hart kochen, kalt abschrecken und schälen.
2. **Für das Lachsfilet** Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und in eine große flache Auflaufform setzen.
3. **Für die Kruste** Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel gründlich ausdrücken, auflockern und mit Stärke, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.
4. Kartoffelmasse auf dem Lachs verteilen. Butter schmelzen und darüberträufeln.
5. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs ca. 1-2 Minuten anbraten. Anschließend im Ofen, bei ca. 160 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5-10 Minuten goldbraun überbacken (Die Kruste sollte goldbraun sein, der Lachs aber noch saftig, daher ist es sinnvoll, zwischendurch zu gucken, ob die gewünschte Konsistenz beim Lachs erreicht wird).
6. **Für die Soße** inzwischen Joghurt, Schmand, Senf, Öl und Essig verrühren. Die Kräuter verlesen, abbrausen, gründlich trockenschleudern und fein schneiden. Kräuter unter die Joghurt-Schmand-Mischung rühren. Eier fein hacken und ebenfalls unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Lachsfilet und Frankfurter grüne Soße anrichten. Dazu passen z. B. neue Kartoffeln.

Tipp: Wer mag, kann den Lachs auch komplett in der Pfanne zubereiten: dafür den Fisch mit der Kartoffelhaube nach unten in die Pfanne geben und ca. 1-2 Minuten goldbraun anbraten, dabei gut andrücken. Anschließend wenden und den Fisch auf der Fleischseite, weitere ca. 2-5 Minuten (ja nachdem, wie glasig der Lachs sein soll braten).

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-lachsfilet-mit-kartoffelkruste-und-frankfurter-gruener-sosse-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.