

Kochen

Rezept von Jana Strätz aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 16.09.2026

Lachsforellenfilets mit Tomaten-Basilikum-Kruste und Green-Goddess-Salat

Für ca. 4 Personen

Zutaten

Für die Lachsforelle

50 g Tomaten
2 Stiele Basilikum
50 g Butter, weich
5 EL Semmelbrösel oder Pankobrösel
5 EL Parmesan, gerieben
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 Lachsforellenfilets mit Haut (à ca. a 125 g)

Für die Risoni-Nudeln

200 g Nudeln, Risoni
etwas Salz
400 g Sahne
etwas Pfeffer
1 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
1 TL Gemüsebrühepulver

Für den Salat

100 g Eisbergsalat
50 g Rucola
1 Pak Choi (ca. 200 g)
200 g Chinakohl oder Wirsing oder Weißkohl
3 Lauchzwiebeln
1 Frühstücksgurke, klein

Für das Dressing

50 g Walnusskerne
1 Apfel, grün, z. B. Granny Smith
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Blattspinat
1 Bund Petersilie (ca. 40 g)
100 g Feta
1 Biolimette, Saft und etwas abgeriebene Schale davon 2 Sardellen, in Öl
60 ml Olivenöl
2 EL Balsamessig, hell
40 ml Wasser, eiskalt, ca.
1 TL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

- Für die Tomaten-Basilikum-Kruste:** Tomaten abbrausen, trocknen, vierteln und fein hacken. Tomaten in einem Sieb ausdrücken, die Flüssigkeit dabei auffangen und für die Soße beiseitestellen. Basilikum sehr fein schneiden.
- Die weiche Butter mit ausgedrückten Tomaten, Semmelbröseln, Parmesan, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.

3. **Die Risoni-Nudeln** in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten vorgaren.
4. Währenddessen die Sahne zusammen mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft, dem ausgedrückten Tomatensaft und Gemüsebrühepulver aufkochen.
5. Risoni-Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und direkt in die kochende Sahne rühren.
6. Die Nudelmasse in eine geeignete Auflaufform geben und glattstreichen.
7. **Für die Lachsforellenfilets** die Filets evtl. entgräten und entschuppen. Lachsforellenfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit der Hautseite nach oben in die Form auf die cremigen Risoni setzen.
8. Die Tomaten-Basilikum-Kruste gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Die Form im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 10 Minuten garen.
9. Anschließend den Backofen auf Grillfunktion umstellen und weitere etwa 5 Minuten goldbraun überbacken.
10. **Für den Salat** Eisbergsalat, Rauke, Pak Choi, Chinakohl, Lauchzwiebeln und Gurke putzen, abbrausen und sehr fein schneiden. (Den Pak Choi, nach Belieben, vor dem Schneiden, ca. 1-2 Minuten, in etwas Öl, anbraten.
11. **Für das Dressing** Walnussskerne rösten, den Apfel abbrausen, trocknen, vierteln, entkernen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken. Spinat und Petersilie abbrausen, trocknen und grob schneiden. Feta zerbröckeln.
12. Walnüsse, Apfel, Spinat, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch, Feta und übrige Zutaten in einem Standmixer oder einem Pürierstab cremig mixen. Einen Teil vom Dressing unter den Salat mischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
13. Das restliche Dressing als Spiegel auf 4 Teller verteilen. Risoni-Nudeln, Lachsforelle mit Kruste und Salat darauf anrichten und sofort servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-lachsforellenfilets-mit-tomaten-basilikum-kruste-und-green-goddess-salat-100.html>

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