

LACHS MIT KNUSPER-KRÄUTER-PANADE

Dieser Lachs hat's drauf – und zwar dicke. Altbackenes Brot und klein gehäckselte Kräuter als Panade machen den Fisch knusprig und saftig zugleich. Die Kräuter lassen sich nach Geschmack variieren: Statt Rosmarin passt beispielsweise auch Koriander – je nachdem, was gerade da ist und gefällt. Hauptsache, man geht schön großzügig damit um.



ZUTATEN

- 1 Bund Dill
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Weißbrot vom Vortag
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- 1 TL gemahlener weißer Pfeffer
- 800 g Lachsfilet ohne Haut (4 Stücke à ca. 200 g)

Außerdem:

Backpapier für das Blech

ZUBEREITUNG 25 MIN. • GAREN 20 MIN.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einem Sparschäler dünn abschälen.
3. Das Brot in Stücke brechen und in einem Mixer fein zermahlen. Dann die Kräuter, den Zitronenabrieb, das Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles grob pürieren.
4. Die Lachsfilets trocken tupfen und auf das Backblech legen. Die Panade relativ dick auf der Oberfläche der Filets verteilen. Die Filets im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Auf Tellern anrichten und gleich servieren.