



Für weitere
Rezeptideen
**melde dich
bei mir.**





Arbeitszeit
25 Min.



Gesamtzeit
1 Std.



Portionen
6

KNUSPRIGER PARMESANLACHS MIT GEMÜSE UND ZITRONENSAUCE

LACHS UND GEMÜSE

- 300 g** Brokkoliröschen
- 200 g** rote Zwiebeln, geachtelt
- 200 g** Radieschen, halbiert
- ½ TL** Salz
- 20 g** Olivenöl und etwas mehr für das Gemüse
- 80 g** Toastbrot, geviertelt
- 40 g** Parmesan, in Stücken (2 cm)
- 5 g** Dill, abgezupft
- 5 g** Petersilie, abgezupft
- 1 Stk.** Zitrone, unbehandelt, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
- 50 g** Butter, in Stücken

- 2 Prisen** Pfeffer
- 1200 g** Lachsfilet, frisch, ohne Haut, ganz *(siehe Tipp)*
- 4 EL** Senf

Zitronensauce

- 50 g** Zwiebel, halbiert
- 30 g** Butter
- 50 g** Weißwein
- ¼ TL** Salz
- 2 Prisen** Pfeffer
- 120 g** Sahne
- 100 g** Butter, kalt, in Stücken



Lachs und Gemüse

- 1.** Backofen auf 160°C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.
- 2.** Eine große Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und Brokkoli, Zwiebeln, Radieschen, $\frac{1}{4}$ TL Salz und 3 EL Olivenöl einwiegen. Gut vermischen, Gemüse in eine Auflaufform (ca. 25 x 17 cm) umfüllen.
- 3.** Toastbrot und 20 g Olivenöl in den Mixtopf geben, **Turbo/2 Sek./3 mal** zerkleinern, auf die vorbereiteten Backbleche geben und ca. 6 Minuten (160°C) hellbraun backen. Gerösteten Toast in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Backofentemperatur auf 180°C (Umluft) erhöhen. Mixtopf spülen.
- 4.** Parmesan in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- 5.** Dill, Petersilie und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **Turbo/1 Sek./1 mal** zerkleinern und zum Parmesan umfüllen.
- 6.** Butter in den Mixtopf geben, **2 Min./100°C/Stufe 1** schmelzen und zur Kräuter-Parmesan-Mischung geben. Abgekühlte Semmelbrösel, $\frac{1}{4}$ TL Salz und Pfeffer zur Mischung geben und vermischen.



7. Ein Backblech mit Backpapier belegen und Lachs darauf legen. Oberseite und Seiten des Lachses mit Senf bestreichen. Alle Seiten, außer der Unterseite, gleichmäßig mit der Parmesan-Semmelbrösel-Mischung bedecken und mit den Händen leicht andrücken. Lachs und Gemüse im Backofen ca. 25 Minuten (180°C, Umluft) garen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

Zitronensauce

8. Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
9. 30 g Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
10. Wein, 50 g Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und **9 Min./120°C/Stufe 1** kochen.
11. Sahne zugeben und **5 Min./80°C/Stufe 1** erwärmen.
12. 100 g Butter zugeben und **20 Sek./Stufe 8** verrühren. Lachs mit Gemüse und Zitronensauce servieren.

Tipps und Tricks

Nimm den Lachs 20-30 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank.