

Kochen auf Norwegisch

Ausgesuchte Rezepte mit Seafood aus Norwegen.





Gebratenes Lachsfilet mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

250 g	grüner Spargel
200 g	Zuckerschoten
250 g	Bundmöhren
	Salz
4	Portionen à 150 g frisches Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
	Pfeffer aus der Mühle
	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
	geriebene Zitronenschale (unbehandelt)
	Kerbelblättchen zum Garnieren

Schlüsselinformationen

Produkt	Lachs
Art des Gerichts	Hauptgericht
Zubereitungszeit	30 Min

Zubereitung

- Gemüse putzen beziehungsweise schälen und abspülen.
- Spargel in 2-3 cm lange Stücke, Möhren klein schneiden.
- Gemüse getrennt in Salzwasser bissfest garen (Spargel und Möhren: 3-4 Min., Zuckerschoten: 1 Min.).
- Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Lachs darin pro Seite 2-3 Minuten braten.
- Butter erhitzen.
- Gemüse abgiessen.
- Gemüse mit den Zitronenraspeln in der Butter schwenken.
- Zusammen mit dem Lachsfilet und dem Gemüse anrichten.
- Mit Kerbel garniert servieren.

Seafood aus Norwegen.

Aus den frischen, klaren Gewässern des Nordens.

Norwegian Seafood Export Council
ABC-Straße 19
20354 Hamburg

Telefon: +49 40 351551
Telefax: +49 40 22941588
E-Mail: norge.de@seafood.no

www.norwegenfisch.de

