

Übergrillter Lachs mit Kokos-Süßkartoffel und Zuckerschoten



Ziegenfrischkäse hat keinen dominanten Geschmack, er ist nur etwas säuerlich. Wer ihn aber ablehnt, kann natürlich auch anderen Frischkäse nehmen, sollte dann aber einen kleinen Schuss Zitronensaft zugeben.

Der Zeitbedarf inkl. Garzeit beträgt 30-40 Min.

Übrigens, Panko-Mehl gibt es in der Asia-Abteilung in gut sortierten Supermärkten. Im Internet wird es viel zu teuer angeboten. Alternativ kann man natürlich auch Paniermehl nehmen.

Vom Fischgewürz habe ich die Inhaltsstoffe aufgelistet. Es ist auch als fertige Mischung erhältlich.

Zutaten:

Für 2 Personen

- 2 Scheiben Lachs
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 2-3 EL Panko-Mehl (ersatzweise Paniermehl)
- 1 TL Dill
- 1 TL Meerrettich scharf (aus dem Glas)
- etwas Fischgewürz**
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- Braune Butter, nach Wunsch
- 1 Scheibe Zitrone, unbehandelt
- 1 Zweig Thymian
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 50 ml Kokosmilch oder n. Bedarf
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- etwas Muskat-Abrieb
- 2 Handvoll Zuckerschoten
- Braune Butter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
-

Eine ofenfeste Bratpfanne o.ä.

Zubereitung:

Fisch, Dill und Thymianzweig abspülen und trocken tupfen. Dill fein schneiden.
Zuckerschoten waschen und putzen.

Süßkartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen.

Grill im Ofen auf Stufe 3 (oder andere heißeste Stufe) stellen, oder ggf. nur mit Oberhitze auf 250° C vorheizen.

Für die Kruste den Ziegenkäse mit Meerrettich, Panko-Mehl, Dill und etwas Fischgewürz gut vermengen.

Pfanne mit dem Öl und brauner Butter aufheizen, den Lachs, die Zitronenscheibe und den Thymianzweig hinzufügen und im schäumenden Fett, nur auf der Unterseite, anbraten. Der Lachs soll nur unten gar werden. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Käsemasse auf den

Lachs streichen.

Die Pfanne in den Ofen schieben und den Fisch zu Ende garen bis die Kruste bräunlich wird.

Etwas braune Butter in einem Topf erhitzen und die Zuckerschoten zugedeckt für 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin dünsten. Sie sollen noch Biss haben. Mit Salz & Pfeffer würzen,

Die gegarte Süßkartoffel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, die Kokosmilch darunter mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatabrieb würzen.

Auf Tellern anrichten. Fertig.

Guten Appetit! 😊

****** Das Fischgewürz sollte folgende Gewürze beinhalten: Meersalz, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Paprika, Chili, Fenchel, Thymian, Bohnenkraut, Majoran, Oregano, Rosmarin.

Ich verwende eine Fertigmischung.