

## Überbackener Lachs auf Gemüsebett



von: njoy-food

### 2 Portionen

#### Zutaten:

1 Packung (75 g) Kartoffelbrei/Kartoffelpüree  
(0) 75 g, z.B. Back  
70 g Frischkäse Cantadou, Meerrettich  
1 (63 g) Eier  
10 g Wasabi Paste  
200 g Lauch gedünstet (Standardrezeptur)  
100 g Karotten gedünstet (4)  
10 g Bratfett (tierisches Fett)  
300 g Lachs (Salm) 150 g/Person  
150 g Creme fraiche 30% Fett  
n. B. Salz  
n. B. Pfeffer  
2 (40 g) Tomaten Cocktailtomaten  
n. B. Dill frisch

### Zubereitung

- 1 Den Kartoffelbrei nach Anleitung zubereiten und den Meerrettich-Frischkäse, die Wasabipaste sowie das rohe Ei damit vermischen, damit eine glatte Masse entsteht.
  - 2 Lauch und Karotten schälen und in dünne (1 cm) Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser bissfest kochen.
  - 3 Das bissfeste Gemüse abgießen und die Crème fraîche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Gemüse nun in eine gefettete Auflaufform geben.
  - 4 Backofen auf 200 Grad vorheizen.
  - 5 Lachs in 2 Portionen teilen und ihn säubern, trockentupfen und mit Zitronensaft einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
  - 6 Bratfett in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten schön anbraten. Die Lachsfilet vorsichtig auf das Lauch-Karotten-Gemüse setzen.
  - 7 Die zuvor zubereitete Kartoffelmasse nun auf die Lachsfilet verteilen und die restliche Kartoffelmasse in eine andere kleine gefettete Auflaufform geben.
  - 8 Beide Auflaufformen im Backofen 15 - 20 Minuten backen.
  - 9 Mit frischem Dill servieren.
- ⌚ Arbeitszeit: 30 Minuten  
Koch-/Back-/Trockenzeit: 20 Minuten  
Fertig in: 50 Minuten
- 👤 njoy-food