



Aargauer Hobbyköche



Hatari – Chuchi

Kräuterlachs mit Dill Meerrettich



Portion :

18 g Eiweiss 17 g Fett 1 g Kohlenhydrate 236 Kcal.

Zutaten :

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Estragon
- 1 EL Olivenöl
- 2 gleichmässige grosse Lachsfilets enthäutet,
von je ca. 400 - 500 g schwer.
- Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle.

Dill – Meerrettich – Sauce:

- 150 g Doppelrahm – Frischkäse mit Meerrettich
- 1 Becher griechischer Joghurt nature (180g)
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 1 Bund Dill
- Salz

Vorbereitung :

Bachofen auf 180 °C vorheizen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Von den restlichen Kräutern die Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. mit dem Schnittlauch mischen.

Eine Gratinform mit den Olivenöl ausstreichen. Wenn nötig von den Lachsfilets bräunliche-graue Fettstellen wegschneiden.

Ein Lachsfilet mit der gehäuteten Seite nach unten in die Form legen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit der Hälfte der Kräuter decken.

Das zweite Filet mit der gehäuteten Seite nach oben darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, die restlichen Kräuter darüber verteilen und gut andrücken. Die Form mit Alufolie verschliessen.

Den Lachs im 180 °C heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Dicke der Fischfilets 25-30 Minuten backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. (Zimmertemperatur)

Für die Sauce in einer kleinen Schüssel Doppelrahmfrischkäse, Joghurt und Meerrettichpaste glatt rühren.

Die Dillblättchen hacken und unterziehen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

Kräuterlachs bereits in Portionenstücke geschnitten auf einer Platte anrichten. Die Sauce separat dazu servieren.