



Kurkuma-Lachs

Nährwerte pro Portion:

869 kcal | 3.636 kJ | 50 g K | 57 g F | 41 g E

Das brauchst du:

Zutaten für 4 Personen:

500 g Lachsfilet (TK)
1 EL PENNY Weizenmehl
2 EL PENNY Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
50 g weiche PENNY Deutsche Markenbutter
50 g Grana Padano, gerieben
50 g PENNY Paniermehl
1 gestr. TL Naturgut Bio-Kurkumapulver
2 Eigelb, Gr. M
etwas Salz und Pfeffer
70 g Kalifornische Mandeln, gehobelt
50 g Sultaninen
700 ml Naturgut Bio-Gemüsebrühe
280 g Naturgut Bio-Couscous
etwas PENNY Cayennepfeffer

Außerdem: Backpapier

So einfach geht's:

Zubereitung

- 1** Backblech mit Backpapier belegen. Lachsfilets im Kühlschrank auftauen lassen, abspülen und trocknen.
- 2** Kurz im Weizenmehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.
- 3** Lachsfilets auf das Backpapier legen, Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 4** Petersilie, Butter, Grana Padano, Paniermehl, Kurkumapulver, Eigelbe, Salz und

Pfeffer mischen, auf die Fischfilets streichen und im Backofen ca. 10–15 Minuten überbacken.

5 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Rosinen mit heißer Gemüsebrühe übergießen, kurz ziehen lassen, Couscous zugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

6 Mandelblättchen unterrühren und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Warm zum Lachsfilet servieren.