Moin,
es gibt uns noch, die Gruppe Kochseminar und wir haben uns gedacht euch einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorzustellen, damit ihr dies als Abwechslung zum ständigen Online-Schulalltag zubereiten könnt …

… dann lasst uns mal in den Topf schauen, was wir heute kochen …

Unser Vorschlag ein leichter Sommer-Snack:

Lachs in Knusperkruste mit Petersilienkartoffeln und Feldsalat

Eure Einkaufsliste für 4 Portionen:

Kartoffeln:
- 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- (Meer-)Salz
- ½ Bund Petersilie

Lachs:
- 800 g Lachsfilet
- 2 Eier
- Salz/Pfeffer
- 100 g Haferflocken oder Panier-mehl
- 2-3 EL (Raps-)Öl
- Fenchel zum Garniere
- 1 Zitrone/Limette in Scheiben

Feldsalat:
- 400 g Feldsalat
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 Chili, rot
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Zucker, braun
- ½ TL Salz
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honigsenf

Hier einige Tipps für die Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und längs vierteln. In Salzwasser ca. 20 Min. kochen – Schnellkochtopf ca. 8 Min. Wasser abschütten, Kartoffeln warmhalten. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie überstreuen.
- Feldsalat waschen, trockenschleudern, putzen und in eine Schale geben. Zwiebel, Chili (entkernt fällt milder aus) und Knoblauch putzen und klein hacken, mit den anderen Zutaten in einer kleinen Schale zum Dressing vermischen und kurz vor dem Servieren über den Feldsalat geben, untermengen.
- Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 gleiche Teile schneiden. Eier mit wenig Salz und Pfeffer verquirlen. Lachs erst im Ei und dann in den Haferflocken wenden. Panade gut andrücken.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachs im heißen Bratfett pro Seite 3-4 Min. knusprig braten. Mit Fenchel garnieren und sofort servieren. Eventuell Zitronenscheiben darüber ausdrücken.

(selbstverständlich gibt es Wein nur für Erwachsene oder mit deren Einwilligung!)

Zubereitungszeit: Arbeitszeit ca. 25 Min. Koch-/Backzeit ca. 20 Min. Gesamt: ca. 45 Min.

Guten Appetit wünschen euch MSB, WER und WKL!