

Gebratener Wildlachs auf Stangensellerie

- für 4 Person -

Zutaten:

500 g Lachs, frisch
2 EL Rapsöl, Salz, Paprika edelsüß
4 EL Senf (Dijonsenf)
8 EL Frischkäse, 45 % F.i.T.
600 g Stangensellerie
2 EL Rapsöl, Salz
600 g Kartoffeln
Petersilie, Salz

Zubereitung:

Lachs säubern, säuern, salzen und mit Paprikaöl bestreichen ·
Backofen auf 150°C vorheizen und 10 Minuten garen, danach Senf
mit dem Frischkäse verschlagen · Stangensellerie putzen, in feine
Scheiben schneiden, im Rapsöl 10 Minuten dünsten und Salz
abschmecken · Kartoffeln im Salzwasser dämpfen, und mit Petersilie
bestreuen · den Lachs auf dem Gemüse anrichten und mit dem
Senfschaum servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 552 kcal, 7 g Ball., 76 mg tier. Chol.
1 KHE = 60 g Kartoffeln