

Wildlachs in Mandelpanade

Einkaufsliste (4 Portionen):

- **600g Wildlachsfilet**
 - **Salz, Pfeffer**
 - **1 Zitrone**
 - **100g Paniermehl**
 - **60g Mandeln**
 - **30g Butter**
 - **2EL Mandelblättchen**
- Für die Sauce**
 - **100g Krabben**
 - **300ml Fischfond**
 - **100g Butter**
 - **20g Senfkörner**
 - **2 EL Maisstärke**

Zubereitung des Wildlachs in Mandelpanade

1. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zitrone heiß waschen und in Achtel schneiden
2. Paniermehl und gemahlene Mandeln mischen. Die Oberseite der Fischfilets damit einreiben.
3. 30g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin braten, die panierte Seite zuerst. Dann wenden und die andere Seite braten.
4. Für die Sauce Fischfond in einem Topf aufkochen. Die Krabben hacken und mit den Senfkörnern dazugeben. Köcheln, bis die Senfkörner weich sind. Stärke in die Sauce rühren und etwa 100g Butter unter Rühren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Lachsfilets mit Mandelblättchen bestreuen mit Sauce und Zitronenachteln servieren.

Beilage: Salzkartoffeln

Zubereitung: 25 Minuten

Nährwerte: 523 kcal
35 g Eiweiß
33 g Fett
22g KH

Meeresfrüchte GmbH * Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 * 27472 Cuxhaven

Fisch Onlineshop: www.1AFisch.de

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

www.meeresfruechte.de