

## Saftiges Lachsfilet mit Zitronen-Knusperkruste



Dieses saftige Lachsfilet mit Zitronen-Knusperkruste zeigt Euch, wie schnell aus frischem Fisch, Dill, Zitrone und Semmelbröseln ein elegantes Ofengericht wird. In weniger als 20 Minuten steht ein aromatischer Ofenlachs mit Kräuterkruste auf dem Tisch, der nach Restaurant schmeckt, aber ganz unkompliziert in Eurer eigenen Küche gelingt. Perfekt für ein gemütliches Essen zu zweit, wenn Ihr Euch ohne großen Aufwand etwas Besonderes gönnen möchtet.

### • • • • • Saftiges Lachsfilet mit Knusperkruste für 2 Personen • • • • •

#### Zutaten saftiges Lachsfilet mit Zitronen-Knusperkruste

400 g	frisches Lachsfilet
1	Bio-Zitrone
1	frisches Ei
1 Bund	frischer Dill
1	Schalotte
1	kleine Flocke Butter
Salz und Pfeffer	
Semmelbrösel	
Olivenöl	



#### Tipps und Tricks vor der Zubereitung

- Damit Euer Lachsfilet schön saftig bleibt und die Zitronen-Knusperkruste wirklich gelingt, lohnt sich ein wenig Vorbereitung. Holt den Lachs etwa 10 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank, damit er nicht eiskalt in den Ofen kommt. Tupft ihn anschließend gut trocken, denn auf einer trockenen Oberfläche haftet die Kruste besser.
- Verwendet für die Zitronenschale unbedingt eine Bio-Zitrone, da der Abrieb direkt in die Kruste kommt. Reibt nur die gelbe Schale ab, nicht die weiße Haut darunter. Die kann bitter schmecken.
- Die Semmelbrösel gebt Ihr am besten nach und nach zur Krustenmasse. So merkt Ihr genau, wann die Konsistenz stimmt. Die Masse sollte formbar sein und leicht zusammenhalten, aber nicht trocken wirken.
- Wenn Ihr die Kruste besonders aromatisch mögt, könnt Ihr zusätzlich etwas fein gehackten Dill, einen kleinen Spritzer Zitronensaft oder eine Prise Paprikapulver einarbeiten. Für mehr Knusper sorgt ein kleiner Schuss Olivenöl in der Bröselmasse.
- Achtet beim Backen darauf, den Lachs nicht zu lange im Ofen zu lassen. Nach etwa 12 Minuten könnt Ihr zum ersten Mal prüfen, ob er schon gar ist.

## Zubereitung: Lachsfilet mit Zitronen-Knusperkruste

1. Heitzt den Ofen mit Ober-/Unterhitze auf 160 °C vor. Tupft den Lachs mit Küchenpapier trocken und halbiert ihn in zwei gleich große Stücke. Legt die Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine leicht geölte Auflaufform. Tipp: Achtet darauf, dass die Stücke ungefähr gleich dick sind. So garen sie gleichmäßiger und bleiben saftig.
2. Nun reibt für die Zitronen-Kräuter-Kruste die Schale der Bio-Zitrone fein in eine Schüssel. Gebt das Ei dazu. Schneidet die Dillstiele sehr fein und gebt sie zusammen mit der in feine Streifen geschnittenen Schalotte in die Schüssel.
3. Jetzt kommen eine kleine Flocke Butter, Salz, Pfeffer und so viele Semmelbrösel dazu, bis eine formbare, leicht feuchte Masse entsteht. Die Kruste sollte nicht trocken-bröselig sein, sondern sich gut auf dem Fisch verteilen lassen. Tipp: Wenn die Masse zu weich ist, gebt etwas mehr Semmelbrösel dazu. Wenn sie zu trocken wirkt, hilft ein kleiner Schuss Olivenöl oder ein kleines Stückchen Butter.
4. Verteilt nun die Zitronen-Dill-Kruste großzügig auf den Lachsfilets und drückt sie leicht an. Sie darf ruhig etwas dicker sein, denn genau diese Schicht sorgt später für den aromatischen Knuspermoment. Tipp: Lasst die Seiten des Lachses möglichst frei sichtbar. So erkennt Ihr beim Backen besser, ob der Fisch schon gar ist.
5. Schiebt den Lachs für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen. Je nach Dicke des Filets kann die Garzeit leicht variieren. Der Fisch ist perfekt, wenn er innen noch saftig wirkt und sich mit der Gabel leicht teilen lässt.
6. Während der Lachs im Ofen ist, bereitet Ihr den kleinen Zitronen-Dill-Salat vor. Schneidet die Schale der Zitrone sauber ab und löst die Zitronenfilets heraus. Presst den restlichen Saft aus der übrigen Zitrone in eine kleine Schüssel. Gebt grob geschnittenen Dill, die Zitronenfilets, etwas Zitronensaft und einen Schuss Olivenöl dazu. Vermengt alles vorsichtig. Den Salat könnt Ihr seitlich auf dem Teller anrichten. So bleibt die Knusperkruste sichtbar und der Lachs sieht besonders appetitlich aus.

## Diese Beilagen passn sehr gut zu Lachs mit Zitronenkruste

- Cremiger Kartoffelstampf ist die klassische Wohlfühlbeilage zu Lachs. Die milde Cremigkeit fängt die Säure der Zitrone auf und macht das Gericht rund. Tipp: Rührt etwas Butter oder Crème fraîche unter. Dadurch wird der Stampf besonders geschmeidig.
- Grüner Spargel, Brokkoli oder Zuckerschoten passen gut, wenn Ihr das Gericht leichter halten möchtet. Das Gemüse bringt Biss und Frische auf den Teller.
- Couscous ist ideal, wenn es schnell gehen soll. Er ist in wenigen Minuten fertig und nimmt den Saft des Zitronen-Dill-Salats sehr gut auf. Tipp: Gebt etwas Zitronenabrieb und gehackten Dill in den Couscous, damit die Beilage geschmacklich zum Lachs passt.

## Einkaufstipps für die Hauptzutaten

- Kauft Lachs möglichst frisch und achtet auf einen angenehmen, milden Geruch. Die Oberfläche sollte glänzen und nicht trocken wirken. Frischer Fisch gehört beim Einkauf zuletzt in den Wagen und sollte danach möglichst kühl nach Hause transportiert werden. Wenn Ihr tiefgekühlten Lachs verwendet, lasst ihn langsam im Kühlschrank auftauen und tupft ihn vor der Zubereitung gründlich trocken.
- Da Ihr die Schale verwendet, ist eine Bio-Zitrone sinnvoll. Wascht sie trotzdem heiß ab und trocknet sie gut, bevor Ihr die Schale abreibt.
- Dill sollte frisch, grün und aromatisch duften. Vermeidet Bündel mit gelben oder matschigen Stellen. Frische Kräuter kauft Ihr idealerweise kurz vor der Zubereitung.

## Lagerung: So bleiben Lachs, Dill und Zitrone frisch

- Frischen Lachs solltet Ihr idealerweise am Einkaufstag zubereiten. Wenn das nicht möglich ist, lagert ihn sehr kalt im Kühlschrank und verarbeitet ihn möglichst am nächsten Tag.
- Dill hält sich einige Tage im Gemüsefach, wenn Ihr ihn locker in ein feuchtes Tuch wickelt oder in einem Kunststoffbeutel aufbewahrt.
- Ganze Zitronen halten sich kühl und trocken länger als angeschnittene Zitronen. Eine angeschnittene Zitrone solltet Ihr abdecken und im Kühlschrank lagern.

## FAQ: Lachsfilet mit Zitronen-Knusperkruste

### 1. Kann ich tiefgekühlten Lachs verwenden?

Ja. Taue ihn langsam im Kühlschrank auf und tupfe ihn vor dem Backen gründlich trocken.

### 2. Welche Temperatur ist ideal für Lachs im Ofen?

160 °C sind gut, wenn der Lachs saftig bleiben soll. Bei höheren Temperaturen wird die Kruste schneller dunkel, der Fisch kann aber leichter trocken werden.

### 3. Kann ich die Kruste vorbereiten?

Ja. Du kannst die Masse etwa eine Stunde vorher vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Auf den Lachs kommt sie am besten erst kurz vor dem Backen.

#### **4. Welche Beilage passt am besten dazu?**

Kartoffelstampf, grüner Spargel, Brokkoli, Zitronen-Couscous oder ein grüner Salat passen sehr gut.

#### **5. Kann ich Dill ersetzen?**

Ja. Petersilie oder Schnittlauch funktionieren ebenfalls. Der typische frische Geschmack zum Fisch entsteht aber besonders schön mit Dill.

#### **6. Wie erkenne ich, ob der Lachs gar ist?**

Der Lachs sollte sich leicht mit der Gabel teilen lassen und innen noch saftig wirken. Wenn er stark ausflockt und trocken aussieht, war er zu lange im Ofen.

#### **7. Kann ich das Rezept für Gäste vorbereiten?**

Ja. Bereite Kruste, Zitronen-Dill-Salat und Beilage vor. Den Lachs belegst du am besten erst kurz vor dem Backen mit der Kruste und schiebst ihn frisch in den Ofen.