

Rezept „Guten Morgen Österreich“

Rezepte aus einer ganzen Seite norwegischem Frischlachs

LIVE KOCHEN mit Robert Letz

Zutaten:

KNUSPRIGE LACHSHAUT

Die Haut vom Lachsfleisch schneiden und alles restliche Fett und Fleisch wegschneiden. In dünne Streifen schneiden, trocken tupfen und in heißem Fett knusprig frittieren. ACHTUNG! Am besten ein Spritzschutzgitter verwenden, da es sein kann, dass die Haut beim Frittieren spritzt. Salzen und als Topping auf Salat, Pasta oder Risotto geben.

LACHS TEPANYAKI

Teile von der Lachsseite wie der Bauchlappen oder das dünne werdende Ende verwende ich für ein Tepanyaki.

Lachsstücke mit Sojasauce, Chili, Knoblauch, Zitronensaft ca. eine Stunde marinieren. Danach in Sesamöl mit Gemüse wie Karotten, Erbsenschoten, Jungzwiebel anbraten und mit frischem Koriander bestreuen, mit Basmatireis servieren.

LACHSTATAR (live on air)

Pro Person ca. 100-140g Frischlachs in kleine Würfel schneiden oder hacken. Mit Salz, gutem Olivenöl, geriebener Zitronenschale und Zitronensaft würzen, zuletzt frische Kräuter wie Basilikum oder Schnittlauch begeben.

GEBRATENES FRISCHLACHSFILET

4 Frischlachsfilet a 120g-140g
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
Salz

Die Fischfilets salzen und in einer Mischung aus Olivenöl und Butter zuerst auf der Innenseite des Filets ca. 2-3 Minuten, je nach Stärke des Filets langsam braten, wenden und auf der anderen Seite ca. 2-3 Minuten braten. Der Fisch sollte innen noch glasig sein.

Als Beilage passt ein schönes Risotto oder Pestonudeln.

Tipp:

Frischlachs ist reich an Omega 3 Fettsäuren und wirkt sich somit positiv auf unser Herz Kreislaufsystem aus.