


Lachsfilets mit pikanter Auflage

Ein exotisches Fischgericht mit Curry und Kokos

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

etwa 500 g tiefgekühlte Lachsfilets (4 Stück)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote (etwa 150 g)
1 Apfel, klein (125 g)
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Gartenkräuter
Curry
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Kokosraspel
1 TL Senf

1 Vorbereiten:

Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

2 Zubereiten:

Lachsfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf das Backblech legen. Paprikaschote putzen. Apfel schälen. Apfel und Paprika in kleine Würfel schneiden, **mit der Hälfte** Crème fraîche verrühren und mit Salz und Curry würzen. Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Masse auf den Filets gleichmäßig verteilen. Kokosraspel darüber streuen.

3 Das Blech in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 15 Minuten



Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 4 Übrige Crème fraîche mit Senf verrühren und zu den Filets servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu eine Kräuter-Kartoffelcreme und grüne Bohnen.

