Mein Lieblingsrezept

Heike Bülter: Lachsfilet mit Bärlauch Pesto
„Dies ist eines meiner Lieblingsrezepte, weil es so einfach ist, es auch für mehrere Leute schnell zubereitet und vorbereitet werden kann."

Für 4 Personen
800 gr. Lachsfilet ohne Haut
Für die Pesto:

200 g Bärlauch
25 g Pinienkerne
25 g Parmesan
1 Teelöffel Salz
150-250 ml Olivenöl

1. Bärlauch waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.
2. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten.
3. Parmesan fein reiben.
4. Pinienkerne in die Küchenmaschine geben und fein hacken.
5. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer sämigen Masse mixen.
6. Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, mehr Öl dazugeben.
7. Abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

Das Pesto lässt sich auch mit einem Stabmixer zubereiten, wenn die Pinienkerne zuvor im Mörser zerkleinert wurden.

Das Backblech mit Backpapier belegen, das Lachsfilet darauf geben. Vorher bitte überprüfen, dass keine Gräten im Fisch sind, ansonsten mit einer Pinzette entfernen. Nun das Pesto auf dem Filet verstreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen (160- 180 Grad Umluft) schieben. 25 bis 30 Minuten backen Da jeder Herd anders ist, bitte kontrollieren, damit der Fisch nicht trocken und die Kruste nicht zu dunkel wird.

Dazu gibt es kleine Bio Pellkartoffeln (gerne Drilling), die ich, wenn sie durch sind, schäle und nochmal in Butter schwenke bis sie eine goldgelbe Kruste haben. Natürlich kann die Schale auch dranbleiben.
Kopfsalat mit einer Essig Öl Vinaigrette und klein geschnittenen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, Dill und Boretsch) passt sehr gut dazu.

Außerhalb der Bärlauch Zeit oder für die, die Bärlauch nicht mögen geht natürlich auch Basilikum Pesto, da ersetze ich den Bärlauch durch Basilikum und füge 1 Zehe Knoblauch dazu.