



*Lachsfilet mit Nusskruste  
auf Wildreis und  
Wirsing-Lauch-Gemüse*

---



# Lachsfilet mit Nusskruste auf Wildreis und Wirsing-Lauch-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

640 g Lachsfilet (entspricht 4 Stück à 160g)  
250 g Natur- & Wildreismischung  
40 g Nussmischung  
60 g getrocknete, Cranberrys  
1 rote Zwiebel  
3 Stiele Petersilie  
1 EL Mandelmus  
3 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
400 g Wirsing  
1 dünne Stange Lauch  
50 ml Gemüsebrühe  
50 g Ziegenfrischkäse  
150 ml Kochsahne  
getrockneter Thymian

## Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen Nüsse und Cranberrys hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nüsse, jeweils die Hälfte der Cranberrys, der Zwiebel und der Petersilie sowie Mandelmus mit 1 TL Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen, in eine Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit dem Nussmix bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 12–15 Minuten garen.



Nebenher Wirsing und Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die restliche Hälfte der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Wirsing und Lauch zugeben und 5 Minuten mit andünsten. Mit Brühe angießen und zugedeckt 4 Minuten weiter dünsten. Anschließend Frischkäse und Sahne zugeben, 2 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Thymian würzen.

Den Reis auflockern ggf. noch einmal erwärmen, die restlichen Cranberrys und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Reis auf vier Teller geben. Lachs mit dem Reis anrichten, dazu das Wirsing-Lauch-Gemüse geben und servieren.

**Guten Appetit!**