



Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

## Rezeptidee Mai:

### Confiertes Lachsfilet auf grünem Spargel mit Knusper-Kartoffelwürfeln

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Fisch

12 Kirschtomaten

Salz

800 ml Rapsöl

1 Zitrone, unbehandelt

je ½ Bund Thymian und Rosmarin

6 – 8 Lorbeerblätter

4 Lachsfilets, mit Haut ohne Gräten

20 g reifer Ziegenkäse, z. B. Crottin Chavignol

##### Spargel

600 g grüner Spargel

40 g Butter

##### Kartoffeln

80 g Zwiebeln

600 g große Kartoffeln, fest

kochend

1 EL Rapsöl

2 EL Pankomehl



#### Und so geht's:

**Fisch:** Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und auf einem Backblech verteilen. Leicht salzen, mit 2 TL Rapsöl beträufeln und im Backofen 30 Min. trocknen.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale dünn abschneiden und Saft auspressen. Restliches Rapsöl in einen Topf geben, Thymian, Rosmarin, Lorbeer sowie Zitronenschale hinzufügen und auf 80°C erhitzen. Lachs kalt abbrausen, salzen und in das aromatisierte Rapsöl legen (das Öl sollte dann etwa 65 °C haben). Den Topf abdecken und den Fisch ca. 20 Min. bei 80 °C im Backofen garen. Lachs auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zum Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

**Spargel:** 1 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, ca. 10 Min. in kochendem Salzwasser garen. Spargel anschließend herausnehmen und abtropfen lassen, zum Servieren in 20 g Butter heiß schwenken und mit Salz abschmecken.

**Kartoffeln:** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Kartoffelwürfel in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl goldbraun braten, dann Zwiebelwürfel, Pankomehl sowie restliche Butter dazugeben, weiter braten bis die Zwiebeln weich sind und mit Salz abschmecken.

Lachs auf dem Spargel zusammen mit den Kartoffeln sowie den Kirschtomaten anrichten und den Ziegenkäse dünn darüber hobeln.

**TIPP:** Das Rapsöl nach dem Benutzen durch ein Küchenkrepp filtern und abkühlen lassen. Gekühlt aufbewahrt lässt sich das Rapsöl mehrfach für weitere Fischgerichte verwenden.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer  
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter  
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.