



LACHS

IM PARMESANMANTEL

DER LACHS

Ei und Parmesan glatt rühren. Den Lachs zuerst in Mehl wenden, dann in die Ei-Parmesan-Masse geben. Die panierten Fischstücke in der beschichteten Pfanne goldbraun ausbacken.

DIE SOSSE

Zwiebel in 5 EL Olivenöl anschwitzen, dann Schäl-tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Chilischote, Zucker und Salz nach Wunsch abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und am Ende hinzufügen.

Die Kirschtomaten für 10 Minuten in den Ofen geben, bis sie aufplatzen, und dekorativ mit anrichten.

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Eier
 - 100 g Parmesan, fein gerieben
 - 4 × 60 g Lachsfilet (ohne Haut)
 - 1 EL Mehl
 - ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
 - 5 EL Olivenöl
 - 200 ml Schäl-tomaten aus der Dose
 - ½ TL Chilischote, fein geschnitten
 - 1 TL Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 8 Blätter Basilikum
 - 4 Kirschtomaten mit Grün zur Deko
-