

LACHS

Die besten Rezepte



LACHS

Die besten Rezepte





Ein Meister der Verwandlung

Norwegischer Lachs ist beliebt – auch in Deutschland. Dank seiner Eigenschaften und seines Geschmacks lässt er sich sehr vielfältig zubereiten. Es gibt kaum Beilagen, die nicht zu Lachs passen. Er schmeckt geräuchert zum Spargel im Frühling, gegrillt mit Gemüse oder Salat im Sommer und wärmt in kräftigen Eintöpfen bei nassem Herbstwetter. In Norwegen wird Lachs oft und zu jeder Jahreszeit gegessen und ist bei vielen Anlässen nicht wegzudenken, wie der gebeizte Lachs zu Weihnachten oder mariniertes Lachs auf dem Grill in den langen, hellen Sommermonaten.

Je nach Jahreszeit haben unterschiedliche Gemüsearten Saison und sind dann am aromatischsten. Die heimischen Waldpilze im Herbst oder der frische Spargel im Frühling schmecken einfach herrlich. Damit der frische Lachs aus Norwegen immer von den besten Zutaten begleitet wird, ist dieses Kochbuch nach Jahreszeiten aufgeteilt. So können Sie sich von der Vielfalt der saisonalen Rezepte inspirieren lassen.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit. Oder wie wir Norweger sagen: *Vel bekomme!*



Lachs. Natürlich aus Norwegen!

Norwegen hat eine Natur wie im Bilderbuch. Von dem eher lieblichen Süden mit seinen unzähligen kleinen Inseln über Mittelnorwegen mit der höchsten Dichte an Fjorden weltweit bis hin zum rauen Norden, wo es so aussieht, als hätte man die Alpen abgeschnitten und ins Meer geworfen: Reine Luft, jede Menge Gletscher und klares Wasser – das ist Norwegen. Ein Land, wo die meisten Bewohner nur 10 Minuten vom Meer entfernt leben. Ein Land, wo im Sommer die Mitternachtssonne nicht im Meer versinkt und im Winter das Nordlicht über dem Meer schwebt. Kein Wunder, dass die Norweger zu den glücklichsten Nationen der Welt gehören.

Norwegens Küsten sind zusammen mehr als 101 000 km lang. Hier wächst der norwegische Lachs langsam heran – bei niedrigen Temperaturen. Kein anderes Land hat eine so lange Erfahrung mit der Lachszucht wie Norwegen, und aus 40 Jahren Erfahrung entstehen eben richtige Prachtexemplare. Durch die Naturgegebenheiten und die Bedeutung, die das Meer seit Jahrzehnten für die Norweger besitzt, ist das Land ein Vorbild, was Nachhaltigkeit angeht. Denn es gilt, diese wertvolle Ressource – das kalte, klare Meer – für die Zukunft zu erhalten.

Norwegen und Deutschland – fast könnten wir sie Nachbarländer nennen, denn uns trennt nur eine Reise über das Meer. Diese Nähe macht es möglich, dass der Lachs, wenn er heute aus dem norwegischen Meer geholt wird, bereits morgen in Deutschland ist. Frischer geht es nicht und so schmeckt es auch.



Gesund wie ein Fisch im Wasser

Es heißt, Fisch ist gesund und sollte fester Bestandteil unserer Ernährung sein. Aber wie oft sollen wir Fisch essen und warum? Die Antwort ist einfach: Mindestens drei Mal in der Woche sollte Fisch als Hauptmahlzeit gegessen werden. Fische aus dem Meer, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind wie der Lachs, sollten mindestens einmal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Schon 125 Gramm norwegischer Lachs decken den wöchentlichen Bedarf des Körpers an Omega-3-Fettsäuren und schützen vor Herzerkrankungen. Ist es nicht toll, dass etwas, das so gut schmeckt wie Lachs, auch gesund ist? Übrigens: Die Japaner, die weltweit am meisten Fisch essen – und sehr oft zu Sushi mit norwegischem Lachs greifen –, gehören zu den Völkern mit der höchsten Lebenserwartung.



Norweger zählen zu den glücklichsten Menschen der Welt. Sicherlich hat die Natur darauf einen großen Einfluss, denn die Norweger sind sehr naturverbunden. Vielleicht spielt aber auch der Lachs eine kleine Rolle, Norweger essen davon etwa neun Kilo im Jahr.

Norwegischer Lachs ist außerdem ein wertvoller Lieferant der Vitamine A, B, D und E sowie von Zink, Selen, Kalium und Jod. Der köstliche und zugleich gesunde norwegische Lachs sollte daher das ganze Jahr über einen festen Platz auf der Speisekarte haben. Man kann ihn in ganz unterschiedlichen Varianten genießen – roh, geräuchert, gegrillt oder gebacken –, er behält immer seine wertvollen Eigenschaften.

DIE KRAFT DER NATÜRLICHEN OMEGA-3-FETT- SÄUREN

- Sie regulieren die Herzaktivität und stabilisieren die Funktionsfähigkeit der Blutgefäße.
- Sie verringern die Gefahr von Herzrhythmusstörungen.
- Sie heben den Pegel der »guten Cholesterine«.
- Sie wirken sich positiv auf die Lernfähigkeit von Kindern aus.
- Sie sind für Schwangere wichtig, denn sie sind positiv für die Entwicklung ungeborener Kinder.



Norwegischer Lachs in den Küchen der Welt

Jeden Tag werden weltweit in mehr als hundert Ländern 14 Millionen Mahlzeiten mit norwegischem Lachs zubereitet. So können die Norweger zu Recht sagen, dass sie jeden Tag viele, viele Menschen mit einer guten Mahlzeit glücklich machen. Denn Lachs passt dank seiner vielfältigen Eigenschaften und seines universell einsetzbaren Geschmacks zu jeder landestypischen Küche.



In der amerikanischen Küche wird Lachs zum Beispiel gern in Burgern gegessen, am liebsten mit Krautsalat oder angebratenen Maiskolben.

In der lateinamerikanischen Küche wird Lachs gern zum Füllen von Tortillas verwendet, oder auch für die landestypischen Eintöpfe mit Mais, Bohnen und Paprika eingesetzt.

In der italienischen Küche wird Lachs gern in gegrillter Form gemeinsam mit Pasta serviert oder als Pizzabelag verwendet. Auch die Franzosen lieben die Vielseitigkeit von Lachs, wie zum Beispiel in ihren Tartes.

Und über dem großen Teich, in Japan – dort wird Lachs am liebsten als Sushi oder Sashimi genossen.

Und in der norwegischen Küche? Kein Weihnachten ohne gebeizten Lachs, kein Sommer ohne Lachs auf dem Grill. Keine

Woche ohne Lachs aus dem Ofen, und kein *smørbrød* ohne geräucherten Lachs auf Rührei.

Lachs ist auf der ganzen Welt beliebt und in die unterschiedlichsten Küchenstile integriert. Für noch mehr Inspiration blättern Sie weiter und probieren Sie unsere saisonalen Lachs-Rezepte aus oder besuchen Sie www.fischausnorwegen.de.



Einkauf

Frischen norwegischen Lachs kann man praktisch überall kaufen. Die bequemste und häufigste Form ist das Filet, das zur sofortigen Zubereitung einer Mahlzeit geeignet ist. Im Angebot sind auch Steaks, die sich wunderbar braten, backen oder grillen lassen.

DAS SOLLTEN SIE BEIM EINKAUF BEACHTEN

Beim Einkauf sollten Sie immer darauf achten, dass:

- der Lachs eine glatte, leuchtende Haut hat,
- das Fleisch fest und zugleich elastisch ist,
- der Lachs angenehm frisch riecht: Er riecht nach Gurke, wenn er ganz frisch ist.

Riecht der Lachs nach Fisch, ist er nicht mehr ganz frisch.

Übrigens: Lachs muss nicht am selben Tag zubereitet werden. Dank seiner Struktur und seines Fettgehalts besitzt er eine gute Haltbarkeit.



Norwegens Aquakultur: So gut kann man Lachs züchten.



Die unzähligen Fjorde Norwegens bieten optimale Bedingungen für die Zucht von Lachs: Reines, kaltes Wasser, günstige Strömungen und Schutz vor dem rauen Wetter im offenen Meer sorgen für ein gutes Aufwachsen der Lachse. Nur 0,5 Prozent seines Meeresareals nutzt Norwegen für die Lachszucht. Jede einzelne Aquakulturanlage ist dabei sorgfältig geplant und streng kontrolliert, damit ein Eingreifen in die Natur so schonend wie möglich passiert.

In den Fjorden wächst der Lachs in riesigen Netzen langsam heran. Platz genug haben die Fische, denn in einem Netz kommen auf 97,5 Prozent Wasser nur 2,5 Prozent Lachs. In den großen Fjorden wirken die Anlagen ganz klein. Fakt ist aber: Sie haben einen Durchmesser von bis zu 200 Metern und gehen 50 Meter in die Tiefe.

In Norwegen ist es kein Beruf, auf einer Lachszuchtanlage zu arbeiten, es ist eine Berufung – und die Mitarbeiter sind zu Recht sehr stolz auf das Ergebnis: Jedes Jahr werden 12.000 Lachse vom unabhängigen Staatlichen Institut für Ernährungs- und

Seafood-Forschung (NIFES) kontrolliert – und das seit mehr als 10 Jahren. Noch nie wurden verbotene Stoffe in norwegischem Lachs gefunden. Vom Mythos Antibiotika redet man in Norwegen gerne, denn der Einsatz ist seit den 80er Jahren um 99 Prozent gesunken. Hier lässt man sich gerne kontrollieren. Wer Lachs in mehr als hundert Ländern auf die Teller bringt, trägt eine große Verantwortung. Norwegen nimmt diese sehr ernst, damit die Menschen mit gutem Gewissen so viel Lachs essen können, wie sie wollen.



Schneiden und Portionieren

Lachs ist ein besonders schmackhafter Fisch, der sich auf viele unterschiedliche Arten zubereiten lässt. Da er bei Hitze nicht zerfällt, macht er auf jedem Teller stets eine gute Figur. Aus Lachs lassen sich sehr einfache Gerichte zubereiten, seine Eigenschaften laden aber auch zu kulinarischen Experimenten ein.

Wir zeigen nun, in welche unterschiedlichen Formen sich norwegischer Lachs schneiden lässt, und stellen vor, zu welchen Gerichten sie jeweils am besten passen.



Filet

Filets sind besonders für eine schnelle Zubereitung geeignet. Es reicht, sie von jeder Seite einige Minuten lang anzubraten, und schon sind sie fertig. Filets sollten etwa 4–5 cm dick sein. Eine gleiche Höhe der Stücke garantiert, dass die Hitze sich gleichmäßig verteilt. Mit Filets kann man wunderbare Mahlzeiten für jeden Tag wie auch festliche Speisen zubereiten – hier entscheiden die Zutaten.



Steak

Steaks eignen sich besonders gut zum Braten, Backen oder Grillen. Empfehlenswert ist eine Dicke von etwa 1,5 cm. Vor dem Erhitzen sollten Sie die restlichen Schuppen gründlich entfernen. Ein Steak sollte in möglichst wenig Fett gebraten werden.



Mittelstück

Wollen Sie die beste Fleischqualität des norwegischen Lachses genießen, dann wählen Sie das Mittelstück – das Lachsloin. Ein Stück für besondere Anlässe. Das Mittelstück kann roh als Sashimi oder als warme Speise serviert werden. Zu beachten sind jedoch die Temperatur und die Garzeit, Lachs ist sehr schnell fertig.



Medaillons

Mit dieser Form können Sie Ihre Gäste überraschen und ihnen etwas wirklich Ausgefallenes servieren. Schneiden Sie das enthäutete Filet in 3cm große Stücke. Schneiden Sie dann jedes Teil in der Mitte an, jedoch nicht bis zum Ende. Schlagen Sie beide Stücke bis zur Mitte um.



Sashimi

Sashimi ist eine japanische Art, Fisch zu servieren – roh und in feine Scheiben geschnitten. Am besten geeignet für weiches und schmackhaftes Sashimi ist das Lachsloin. Schneiden Sie das Fleisch vorsichtig quer zu den Fasern. So erhalten Sie optimale Sashimi-Scheiben. Den so geschnittenen Fisch können Sie mit Sojasauce oder Wasabi servieren.



Würfel

Lachswürfel lassen sich gut für Suppen, Pasta und Aufläufe verwenden. Schneiden Sie die Würfel aus dem dünnsten Teil des Filets heraus. Beachten Sie, dass die Würfel nur sehr kurz erhitzt werden müssen. Wollen Sie sie zu einem Gericht ergänzen, dann ist das der letzte Schritt.



Streifen

Schmale Streifen werden vom Filet geschnitten. Filetstreifen lassen sich auf Grillspieße stecken und braten oder grillen. Danach können Sie die Spieße mit einer Sauce oder einem Dip servieren.



Gehacktes

Gehacktes gewinnen Sie aus dem hinteren Teil des Filets. Das Fleisch kann von grob bis sehr fein gehackt oder gemahlen werden. So gewinnen Sie Tartar oder eine Fleischfüllung für Gemüse, Teigtaschen oder Pfannkuchen. Wunderbar geeignet ist Gehacktes auch für Burger.



Das richtige Messer

Um Fisch zu schneiden und zu portionieren verwenden Sie am besten ein hochwertiges Filetmesser, dieses ist lang und dünn ausgeschliffen. Zudem gibt es auch Filetmesser mit flexibler Klinge, die sich dem Verlauf von Knochen und Gräten beim Filetieren anpassen.



Das Geheimnis der Zubereitung

Norwegischer Lachs erfreut sich großer Nachfrage in über hundert Ländern der Welt. Sein unverwechselbarer Geschmack und seine bestechende Farbe machen ihn bei Groß und Klein beliebt, ob in ganz einfachen Gerichten im Alltag, wo in kurzer Zeit etwas Schmackhaftes für die Familie auf den Tisch muss, oder auch in aufwendigeren Gerichten zu besonderen Anlässen.



Damit der norwegische Lachs immer gelingt, möchten wir einige wertvolle Tipps & Tricks mit Ihnen teilen.

Marinieren

Norwegischer Lachs sollte bereits in den für den Ofen oder den Grill vorgesehenen Stücken mariniert werden. Die Basis der Marinade sollte geschmacksneutrales Öl sein. Olivenöl hat oft einen zu intensiven Geschmack. Vermischen Sie das Öl nach Belieben mit Gewürzen:

Die Beigabe von Sojasauce verleiht dem Lachs einen asiatischen Charakter. Ein paar Löffel Honig, in heißem Wasser aufgelöst, geben ihm eine Süße, die sich mit Senf oder Balsamico-Essig brechen lässt. Ein Schuss Whiskey oder anderer hochprozentiger Alkohol schärft den Geschmack.

Tragen Sie die fertige Marinade auf den Lachs auf und legen Sie ihn in ein Gefäß. Decken Sie das Gefäß ab und stellen Sie es für mehrere Stunden in den Kühlschrank. Den Lachs unmittelbar vor dem Braten oder Grillen aus der Marinade nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Braten

Eine der beliebtesten Garmethoden ist das Braten in der Pfanne, das geht schnell und einfach. Da Lachs zu den fettreichen Fischarten gehört, muss man nicht viel Fett zugeben. Am besten eignet sich etwas geschmacksneutrales Öl oder geklärte Butter. Lachs sollte vor dem Braten nicht paniert werden. Legen Sie ihn direkt in die (beschichtete) Pfanne. Anstelle einer üblichen Pfanne können Sie auch eine Grillpfanne verwenden, die nur geringfügig zu fetten ist.

Der häufigste Fehler bei dieser Garmethode ist zu langes Braten. Das Fleisch wird so dunkel und vor allem trocken. Beachten Sie, dass norwegischer Lachs innerhalb kürzester Zeit gar ist. Er muss nur bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten von jeder Seite gebraten werden. Legen Sie den Lachs mit der Hautseite nach oben in die heiße Pfanne und braten Sie ihn so lange an, bis die Unterseite am Rand leicht angebräunt ist. Wenden Sie den Lachs auf die Hautseite. Kontrollieren Sie die Dauer und beobachten Sie, wie der Lachs sich rötet, erst jetzt den Lachs salzen und pfeffern.

Ein besonderer Tipp ist der Daumendruck-Test: Drücken Sie mit dem Daumen leicht auf die Mitte des Lachsfleisches. Gibt das Fleisch nach, so ist der Lachs innen noch glasig und zartrosa. So lieben ihn die Norweger.

Noch eine Empfehlung zum Braten: Wenn Sie den Lachs umgedreht haben, geben Sie eine Zitronenhälfte, etwas Thymian und eine Knoblauchzehe in die Pfanne. Ein gutes Stück Butter hinzufügen und aufschäumen lassen. Damit den Lachs begießen, so entfalten sich wunderbare Aromen.



Backen

Es gibt unzählige Ideen für ein Mittagessen mit norwegischem Lachs aus dem Ofen. Ein Backofen und ein Lachsfilet reichen, um innerhalb von 12 Minuten bei 220°C eine ausgezeichnete Mahlzeit zuzubereiten. Verwenden Sie Zutaten, die Sie gerade im Haus haben – Zitrone, Knoblauch, Pesto, Äpfel, saure Sahne. Viele Ideen für schnelle und einfache Gerichte aus dem Ofen finden Sie auch auf www.fischausnorwegen.de.

Wird der Lachs mit Gemüse zubereitet, das eine längere Garzeit hat, wie etwa Kartoffeln, so wird dieses einfach entsprechend früher vorgegart.

Sie können norwegischen Lachs auch in Back- oder Pergamentpapier einschlagen, beispielsweise gemeinsam mit Gemüse oder Obst. Der charakteristische Lachsgeschmack bleibt bei dieser schonenden Garmethode gut erhalten und die Gerichte schmecken außerordentlich fein.



Grillen

Beim Grillen von Lachs immer zuerst den Grillrost mit Öl bepinseln. So klebt der Fisch nicht am Rost fest.

Anders als beim Braten kommt der Lachs zunächst mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grill. Wie beim Braten erst wenden, wenn er zu etwas mehr als der Hälfte eine rosa Farbe bekommen hat. Beim Grillen sollte der Lachs nur einmal gewendet werden. Das gilt auch für Lachsspieße. Bei der Zubereitung von Burgern sollten Sie darauf achten, dass der Grill stark erhitzt ist.

Ist der Lachs nicht mariniert, beträufeln Sie ihn mit hitzebeständigem Öl (am besten geschmacksneu-

tral), bevor Sie ihn auf den Grill legen, und bestreuen Sie ihn mit Salz, Pfeffer und getrockneten Gewürzen. Beim Grillen sollten Sie keine frischen Kräuter verwenden, da sie verbrennen und den Lachs am Grillrost kleben lassen. Den Lachs am besten entweder mit frischen Kräutern marinieren und diese vor dem Grillen entfernen, oder, nachdem der Fisch gar ist, frische Kräuter dazugeben.

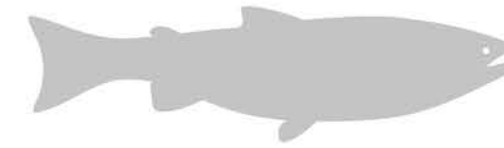
Um zu verhindern, dass er austrocknen oder auf dem Rost kleben könnte, legen Sie den Fisch vor dem Grillen in eine Schale mit Sahne.

Wollen Sie einen ganzen Lachs garen, schneiden Sie ihn vorsichtig an und legen Sie in die Kerben Kräuter oder Zitronenscheiben. So schmeckt der Lachs besser und wird schneller gar.



WEITERE TIPPS UND TRICKS

- Bestreichen Sie den Grillrost immer mit Öl, den Lachs ebenso, damit er nicht klebt.
- Träufeln Sie beim Braten nach dem Wenden von oben Fett auf das Fleisch, das zum Braten des Lachses verwendet wird – Butter oder Öl. Das garantiert eine wunderbar knusprige Haut und saftiges Fleisch.
- Ein kulinarischer Hit ist halb gebratener Lachs – das Fleisch bleibt in der Mitte dunkelrot und wird zu den Rändern hin heller.
- Norwegischer Lachs lässt sich vor und nach dem Grillen salzen. Der Zusatz von Salz verhindert, dass das Fleisch fest wird.
- Marinieren lohnt sich fast immer, am besten für 3 bis 4 Stunden, aber gerne auch über Nacht.



Endlich Frühling

Keine Jahreszeit drängt so nach Veränderung wie der Frühling. Mit den ersten Sonnenstrahlen möchten wir schöner, leichter... einfach anders werden! Kein Wunder: Nach den dunklen Wintermonaten wollen wir wieder die Sonne spüren und uns an den langen, warmen Tagen erfreuen. Im Frühling haben wir Appetit auf leichte Gerichte und Frühgemüse. Salate und Gerichte auf Gemüsebasis gehören daher im Frühling auf jede Speisekarte - und norwegischer Lachs passt dazu hervorragend. Er lässt sich ideal mit frühlingshaften Beilagen ergänzen, ist schnell zubereitet, nahrhaft und leicht zugleich. Dank seiner vielen Vitamine und Omega-3-Fettsäuren ist norwegischer Lachs ein wahres Elixier für bleibende Jugend. Er wirkt sich positiv auf unser Befinden nach dem langen Winter und auf die Beschaffenheit von Haut, Haaren und Nägeln aus. Wir fühlen uns so schöner und besser. Wir wünschen Ihnen viel frühlingshafte Leichtigkeit!



Lachs mit Rhabarber- Rote-Bete-Salat

Hier kommt der Lachs in fruchtig leichter Begleitung, dafür sorgen Rhabarber, Rote Bete und Pomelos im Trio. Die Pomelo ist das Ergebnis einer Kreuzung von Pampelmuse und Grapefruit, schmeckt säuerlich-süß und sorgt so für einen erfrischenden Start in den Frühling!

Für 4 Personen

- 4 Rote-Bete-Knollen
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Kreuzkümmel
- Salz
- 2 Stangen Rhabarber
- 2 EL Honig
- 2 Pomelos, geschält und filetiert
- Pfeffer
- Saft von ½ Bio-Zitrone
- 600 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 4-5 Dillspitzen, zerzupft
- Kräuterremoulade
- Sprossen, frische Kräuter sowie Kapern und rote Weintrauben, jeweils halbiert

Zubereitung

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. 2 Rote-Bete-Knollen mit 1 EL Öl einreiben und mit Kreuzkümmel und Salz würzen. In Alufolie einwickeln und im Ofen (Mitte) 40 Minuten backen.

Den Rhabarber in 2 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf den Honig bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Rhabarber darin karamellisieren, beiseitestellen. Gebackene und rohe Rote Bete schälen. Halbieren und in Scheiben schneiden, diese wieder halbieren. Rote Bete, Rhabarber und Pomelo-Filets mischen. Mit Pfeffer, Zitronensaft und 1 EL Öl marinieren.

Den Lachs in 4 Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das übrige Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Lachs darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Den Dill über den Salat streuen. Den Lachs auf der Kräuterremoulade anrichten. Mit Sprossen, Kräutern, Kapern und Weintrauben garniert zum Salat servieren.

Primavera italiana mit Lachs, Pasta und Gemüse

Lachs mit Pasta, Rucola, Zucchini und Tomaten – ein unkompliziertes mediterranes Frühlingsgericht für jeden Tag.

Für 4 Personen

- 2 Zucchini, längs halbiert
- Salz, Pfeffer, plus einige Pfefferkörner zum Garnieren
- Olivenöl
- 400g Spaghetti
- 300g norwegische Lachsfilets ohne Haut und Gräten
- 4 Schalotten, fein gehackt
- ½ Bund Dill, Spitzen gehackt
- 250g Kirschtomaten, halbiert
- ½ Handvoll Rucola, zerzupft

Zubereitung

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Zucchini mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen, dann in einer Schüssel zu Püree zerdrücken und warm halten.

Die Spaghetti bissfest garen. Den Lachs klein schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Lachs und Dill zugeben und 4-5 Minuten mitdünsten.

Die Tomaten in einer Pfanne mit etwas Öl 2 Minuten andünsten, würzen. Die Spaghetti abgießen und mit dem Zucchini-Püree und dem Rucola mischen. Auf Teller verteilen, den Lachs darauf anrichten, mit Pfefferkörnern garnieren und die Tomaten dazugeben.



Lachs im Schlafrock

Blätterteig und Lachs – wie füreinander geschaffen! Dazu knackiger Salat und Ricotta-Schnittlauch-Creme und fertig ist das perfekte Frühlingsgericht.

Für 4 Personen

- 100ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 600g norwegische Lachsfilets ohne Haut und Gräten
- Salz, Pfeffer
- 1 Pck. Blätterteig
- 1 Ei, verquirlt
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- ½ Bund glatte Petersilie, gehackt
- 250g Ricotta
- Saft von ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Honig
- 300g Blattsalat nach Belieben
- 4 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleine Möhre, geraspelt

Zubereitung

In einer Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch darin 2 Minuten goldgelb anbraten. Den Lachs zugeben und 4-5 Minuten mitbraten, dann etwas abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen und den Lachs daraufgeben, den Teig erst von den langen, dann von den kurzen Seiten einschlagen und die Ränder fest andrücken. Mehrfach mit der Gabel einstechen und mit Ei bestreichen. Im Ofen (Mitte) 25 Minuten backen. Schnittlauch und Petersilie mit Ricotta verrühren und abschmecken.

Das übrige Olivenöl, Zitronensaft, Honig und etwas Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Blattsalat, Radieschen und Möhre mischen und mit dem Dressing anmachen (etwas Dressing zurückbehalten). Die Lachsrolle aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Dressing beträufeln, vierteln und mit Salat anrichten, jeweils 1 Nocke Ricotta-Schnittlauch-Creme auf den Lachs setzen.



Spargelzeit!

Frühjahrmüdigkeit ade: In diesem mediterranen Gericht wird der Lachs passend zur Jahreszeit mit frischem Spargel, Basilikum-Pesto, Feta und einer raffinierten Röstpaprika-Salsa kombiniert. Das weckt garantiert Frühlingsgefühle!

Für 4 Personen

- 800 g norwegisches Lachsfilet mit Haut und ohne Gräten
- 3 rote Paprika
- 100 ml Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 EL eingelegte Kapern, abgetropft
- Saft von ½ Bio-Zitrone
- 50 ml Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- je 200 g weißer und grüner Spargel
- 100 g Butter
- 150 g Austernpilze, grob gehackt
- ½ Glas Basilikum-Pesto
- 1 Pck. Feta (150 g), gewürfelt

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Lachs in 4 Tranchen schneiden. Die Paprika in grobe Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) rösten, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Die Haut abziehen, die Paprika fein hacken. Die Paprikawürfel mit Zwiebeln, Kapern, Zitronensaft, Weißweinessig und 2 EL Öl mischen, abschmecken und durchziehen lassen.

Den Spargel schälen (den grünen nur im unteren Stangendrittel), in kochendem Wasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur zerlassen. Spargel und Austernpilze darin 3-4 Minuten braten und leicht salzen.

Den Ofen auf 160 °C einstellen. In einer Pfanne das übrige Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Lachs darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf der Hautseite mit Pesto bestreichen und im Ofen (Mitte) 8 Minuten backen. Spargel und Pilze mit dem Feta auf einer Platte anrichten, den Lachs daraufgeben und mit der Salsa servieren.



Der Lachs will schwimmen

Die Tage werden länger und der Sommer steht vor der Tür. Ein ideales Gericht an warmen Frühlingstagen ist diese kalte Dill-Gurken-Suppe, aufgepeppt mit geräuchertem Lachs und cremigem Ricotta.

Für 4 Personen

- 2 Salatgurken, geschält
- 2 süß-sauer eingelegte Essiggurken
- 2 Dillgurken
- 600 ml Buttermilch oder Kefir
- 200 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund frischer Dill, plus 4 Dillspitzen zum Garnieren
- 300 g Ricotta
- Salz, Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g kalt geräucherter norwegischer Lachs, in Scheiben geschnitten

Außerdem

- 1 Pck. Grissini

Zubereitung

Alle Gurken fein reiben und in einer Schüssel mit Buttermilch und Milch übergießen. Knoblauch und Dill hacken und hinzufügen. Den Ricotta in die Suppe rühren. Gründlich vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Lachsscheiben in die Suppe legen, mit Dillspitzen garnieren und servieren. Dazu schmecken Grissini. Alternativ die Grissini mit dem Räucherlachs umwickeln und zur kalten Suppe servieren.



Lachs à la Ceviche

Lachs, mariniert nach südamerikanischer Art in Limettensaft, trifft auf knackigen Salat und knusprige Grissini. Eine unschlagbare Kombination!

Für 4 Personen

- 400 g sehr frisches norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten

Für den Salat

- 1 große rote Zwiebel
- 300 g Blattsalat nach Belieben
- 5 Stängel frischer Koriander, fein gehackt
- 40 g eingelegte Kapern, abgetropft
- 80 g grüne Oliven
- 6-7 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner, abgebraust und abgetropft

Für die Marinade

- 80 ml trockener Weißwein
- Saft von 1 Bio-Limette
- Saft von 1 Bio-Orange
- 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- 1 Pck. Grissini

Zubereitung

Den Lachs dünn aufschneiden und in eine Schale legen. Für die Marinade Weißwein, Limetten- und Orangensaft sowie Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs damit bedecken und 4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Für den Salat die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. In einer Schüssel Blattsalat, Zwiebel, Koriander, Kapern, Oliven, Radieschenscheiben und Pfefferkörner vermengen.

Den Lachs aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Den Salat mit der Lachsmarinade anmachen und auf einer Platte anrichten. Den Lachs darauf geben und mit Grissini servieren.





Sommer auf Norwegisch



Im Sommer ist alles leichter – auch das Kochen. Kein Wunder: Es gibt Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, die Marktstände biegen sich unter ihrem Gewicht und es duftet einfach herrlich. Das macht Appetit! Und weil im Sommer nichts so gut schmeckt wie eine Mahlzeit an der frischen Luft, laden wir zum Grillen ein. Eine großartige Gelegenheit, sich mit Freunden zu treffen, und in Gesellschaft ein köstliches Essen zu genießen. Grillen muss nicht bedeuten, dass die immer gleichen Gerichte auf den Teller kommen. Unsere Inspirationen und Ihr kulinarischer Einfallsreichtum können Gerichte auf den Grill zaubern, die jeden Sommertag unvergesslich werden lassen. Norwegischer Lachs passt ausgezeichnet zu Grillabenden, sei es in Form von Schaschlik oder Burgern – mit jedem Stück Lachs lässt sich ein Gericht zubereiten, das Ihre Gäste begeistern wird. Sie müssen dafür gar nicht lange am Grill oder in der Küche stehen, im Sommer soll es schließlich schmecken und dabei schnell gehen. Wir wünschen Ihnen lange, laue Sommerabende!

Der Barbecue-Hit

Die warmen Sommerabende sind da – höchste Zeit für ein Grillfest! Hier ein Rezept für alle begeisterten Grillmeister: Diese Lachsspieße sind immer als Erstes verputzt, dazu gibt's knackigen Salat und Folienkartoffeln vom Grill.

Für 4 Personen

- 280g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 1 rote Paprika, entkernt
- 1 Zwiebel
- 6 große Champignons
- Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter

Außerdem

- 4 Grillspieße

Zubereitung

Die Grillspieße in ein Gefäß mit Wasser stellen. Den Lachs in etwa 5 x 5 cm große Würfel schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und achten und die Pilze halbieren.

Den Grill vorbereiten und anheizen. Lachs und Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße mittig auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen, nach der Hälfte der Grillzeit wenden. Mit Kräutern garniert servieren.



Fiesta mit Salsa

Es muss nicht immer Bratwurst sein! Mit Lachs, Tomaten-Salsa-Toast und Räucherkäse kommt Abwechslung auf den Grillteller.

Für 4 Personen

- 400g norwegisches Lachsfilet mit Haut und ohne Gräten
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- 4 Tomaten
- 1 große weiße Zwiebel, fein gehackt
- ½ Bund krause Petersilie, fein gehackt, plus Petersilie zum Garnieren
- 80ml Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 8 Scheiben Toastbrot
- 250g Räucherkäse, in 4 Scheiben geschnitten
- einige Kirschtomaten, geviertelt

Zubereitung

Den Lachs in 4 Tranchen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben und im Kühlschrank 15 Minuten marinieren.

Den Grill vorbereiten und anheizen. Die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren. Die Haut abziehen, das Fruchtfleisch (ohne Kerne) würfeln und mit Zwiebel und Petersilie zu einer Salsa vermischen. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

Den Lachs mit der Haut nach unten mittig auf dem Grill 4 Minuten grillen. Dann vorsichtig wenden und weitere 1-2 Minuten grillen. Das Toastbrot und den Räucherkäse gleichzeitig am Rand des Grills rösten. Die Salsa auf den gegrillten Brotscheiben verteilen. Den Lachs mit den Brotscheiben und dem Räucherkäse anrichten, mit Tomatenvierteln und Petersilie garnieren.



Norwegisches Duo

Lachs und Weißkohl – hier treffen zwei Klassiker der norwegischen Küche aufeinander, in einer sommerlich-leichten Variante für laue Grillabende.

Für 4 Personen

- 600g norwegisches Lachsfilet mit Haut, ohne Gräten
- Pflanzenöl
- Salz
- 4 Zweige Thymian
- 5 junge Möhren
- ½ Weißkohl
- 2 EL frisch geriebener Meerrettich
- 2 EL Mayonnaise
- Saft von 1 kleinen Bio-Zitrone
- Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie, die Blätter abgezupft und grob gehackt
- Zitronenspalten

Zubereitung

Das Lachsfilet in 4 Tranchen schneiden und diese rundum mit Öl bepinseln, salzen. Den Grill vorbereiten und anheizen. Jeweils 1 Lachstranche mit 1 Thymianzweig auf ein Pergamentpapierblatt legen und die Ecken fest zusammendrehen, sodass ein Päckchen entsteht. Den Lachs im Päckchen auf dem Grill am Rand ohne zu wenden ca. 10-12 Minuten grillen.

4 Möhren längs halbieren, mit Öl einreiben und zu den Päckchen auf den Grill legen, hin und wieder wenden. Die übrige Möhre grob reiben und die Raspel in eine Schüssel geben.

Den Weißkohl in dünne Scheiben schneiden, dann grob hacken und zu den Möhrenraspeln geben. Meerrettich, Mayonnaise und Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit anmachen. Mit Petersilie bestreuen. Den Lachs mit Weißkohl-Möhren-Salat und gegrillten Möhren servieren. Zitronenspalten zum Beträufeln dazureichen.



Saftige Lachsburger für echte Kerle

Echte Kerle stärken sich gern mit richtig großen Lachsburgern. Zwei Grillgeheimnisse für ein besonders leckeres Ergebnis: Den Lachs nicht über 42 °C erhitzen, sonst werden die Proteine zerstört und der Fisch wird trocken. Und den Grillrost am besten mit Öl bestreichen, damit der Fisch nicht anhaftet.

Für 4 Personen

Für die Patties

- 600 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 2 Eigelb
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 kleine Gewürzgurke, fein gewürfelt
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 10 Tropfen Tabasco-Sauce
- 1 EL Zitronenmelisse-Blätter, gehackt
- 1 TL Dijon-Senf
- 4 TL Mayonnaise
- Salz
- ½ TL Cayennepfeffer
- Paniermehl
- 2 EL Olivenöl

Für die Burger

- 4 Hamburger-Brötchen
- Remoulade
- 4 große Salatblätter
- Brunnenkresse



Zubereitung

Für die Patties das Lachsfilet fein würfeln und in eine Schüssel geben. Mit den übrigen Zutaten gleichmäßig verkneten. Ist der Teig zu feucht, ein wenig Paniermehl unterarbeiten.

Den Grill vorbereiten und anheizen. Aus dem Teig 4 Patties formen und mit Öl beträufeln. Die Patties mittig auf dem Grill auf jeder Seite etwa 3 Minuten grillen.

Die Brötchen halbieren und die Schnittflächen auf dem Grill kurz antoasten. Die Schnittflächen mit Remoulade bestreichen, die unteren Hälften mit den Salatblättern belegen und mit etwas Brunnenkresse bestreuen. Die Patties darauf platzieren, dann die oberen Brötchenhälften auflegen und genießen. *Vel bekomme!*



Gegrillter Lachs auf Apfel-Radieschen-Bett

Der Klassiker aus dem Land der Mitternachtssonne – ganz traditionell auf einem Apfel-Radieschen-Bett.

Für 4 Personen

- 700 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 500 g Kartoffeln, in der Schale gekocht und gepellt
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel, entkernt
- 8 Radieschen
- 1 Bund frischer Dill
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Lachsfilet in 4 Tranchen schneiden. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, Äpfel und Zwiebeln achteln. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Äpfel, Zwiebeln und Radieschen mischen und auf 4 Alufolienstücke (je ca. 30 x 30 cm) verteilen. Die Dillspitzen abzupfen und fein hacken.

Auf jedes Gemüsebett 1 Lachstranche setzen und mit Dill bestreuen. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Fisch damit beträufeln. Den Grill vorbereiten und anheizen. Die Alufolie so zu Päckchen verschließen, dass kein Dampf entweicht.

Die Päckchen mittig auf den heißen Grill legen und ca. 10 Minuten garen. Anschließend auf Teller setzen und vorsichtig öffnen. Achtung, es entweicht heißer Dampf!



Gut gegen Fernweh

Exotische Früchte mit asiatisch mariniertem Lachs im Päckchen – hier werden Urlaubserinnerungen wach! Diese süßsaure, fruchtig-scharfe Kreation nimmt Sie mit auf Reisen in ferne Länder.

Für 4 Personen

Für den Lachs

- 800g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 2cm frische Ingwerwurzel, gewürfelt
- 2 EL Honig
- 4 EL Sojasauce
- Saft von 1 Bio-Orange
- 6-8 Schalotten, gewürfelt

Für den Salat

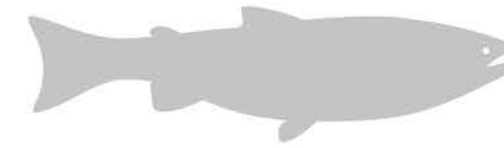
- 1 Ananas
- 1 Mango
- 200g Erdbeeren
- 2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten und halbiert
- 100g Jalapeño-Chilischoten, fein gewürfelt
- 5 frische Minzeblätter
- Saft von 1 Bio-Orange
- Saft von 1 Bio-Limette

Zubereitung

Den Lachs in 4 Tranchen schneiden. In einer Schüssel Ingwer, Honig, Sojasauce, Orangensaft und Schalotten verrühren. Die Marinade in einen Gefrierbeutel füllen, den Lachs hineingeben und darin mehrfach wenden. Den Beutel fest verschließen und den Lachs 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Den Grill vorbereiten und anheizen. Jeweils 1 Lachstranche auf ein Pergamentpapierblatt legen und mit flüssiger Marinade beträufeln, Ingwerwurzel und Schalotten aus der Marinade daraufgeben. Die Ecken des Papiers fest zusammendrehen, sodass Päckchen entstehen. Den Lachs mittig auf dem Grill 8-10 Minuten grillen.

Für den Salat die Früchte klein schneiden und mit Zwiebeln, Chili, Minze, Orangen- sowie Limettensaft mischen. Zum Lachsfilet im geöffneten Päckchen anrichten.



Herrlicher Herbst

Der Herbst ist die schönste Jahreszeit zum Kochen. Die Abende werden immer länger, man verbringt die Zeit gerne zu Hause im Kreis der Familie und kocht gemeinsam. Zugleich ist die Auswahl an Gemüse und Obst einfach riesig. Die Farben des Gemüses erinnern an die Wärme, Sonne und den Geschmack des Sommers... Im Herbst stellen wir uns auf gehaltvollere Speisen um. Mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag steht auf dem Speiseplan. Die Gerichte sind dabei trotzdem alltagstauglich und meist schnell zubereitet und schmecken einfach herrlich, wenn wir zum Beispiel Herbstfrüchte und norwegischen Lachs verwenden. Wir kombinieren Birnen, Pflaumen oder Orangen mit norwegischem Lachs oder servieren Lachs mit buntem Wurzelgemüse aus dem Ofen. Wir genießen den Herbst, gehen spazieren und ruhen uns aus. Wir wünschen Ihnen gemütliche Herbstabende!



Beschwipster Lachs

Wenn die Blätter fallen und es kühler wird, gibt es nichts Schöneres als sonnengereifte Früchte, die uns an den Sommer erinnern. Kombiniert mit Lachs und Cidre wird ein leckeres Herbstgericht daraus.

Für 4 Personen

- 600 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- Salz, Pfeffer
- 4 süße Birnen
- 8 Zwetschgen
- 2 EL Honig
- 1 EL Butter
- 100 ml Cidre
- 4 Gewürznelken
- 1 EL frische Rosmarinnadeln

Zubereitung

Den Lachs in 4 Tranchen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Birnen schälen, von den Kerngehäusen befreien und achteln. Die Zwetschgen halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne den Honig bei mittlerer Temperatur erhitzen und leicht karamellisieren lassen. Die Butter darin zerlassen, dann Birnen und Zwetschgen hineingeben und den Cidre angießen. Mit den Gewürznelken und Rosmarinnadeln aufkochen und die Flüssigkeit 1 Minute reduzieren. Das Lachsfilet dazugeben und 4-5 Minuten auf jeder Seite garen. Zum Schluss mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.



Der Lachs heizt ein

Durch die Salzkruste bleibt der Lachs schön saftig und zart und bekommt eine feine Salznote. Dazu gibt's buntes Gemüse aus dem Ofen.

Für 4 Personen

Für den Lachs

- 600 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 4 Wirsingblätter
- 2 Eiweiß, verquirlt
- 800 g grobes Meersalz

Für das Gemüse

- 4 Möhren
- 4 Petersilienwurzeln
- 4 kleine Sellerieknollen
- 4 rote Zwiebeln
- Rapsöl
- getrocknetes Bohnenkraut nach Belieben
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Gemüse schälen und in dicke Stifte schneiden. In einer ofenfesten Pfanne Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Gemüsestifte darin goldbraun braten, dabei immer wieder wenden. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) etwa 40 Minuten rösten.

Das Lachsfilet halbieren. Die Wirsingblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Das Eiweiß mit dem Salz vermischen. Jede Lachshälfte mit 2 Wirsingblättern umwickeln und mit der Salzpanade umhüllen. In einer separaten Form zum Gemüse in den Ofen stellen und 15 Minuten backen.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen, beide Lachshälften in Salzkruste nochmals halbhieren und mit dem Gemüse anrichten.



Der Lachs sieht rot

Nach einem ausgedehnten Herbstspaziergang ist die Kombination aus Paprika, frischem Lachs, Bulgur und einer pikanten Tomatensauce genau das Richtige. Dieses Gericht macht satt und rundum zufrieden.

Für 4 Personen

Für die Paprika

- 200g Bulgur
- 400g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- je 2 rote und gelbe Paprika
- Olivenöl
- 1 Möhre, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Zucchini, fein gehackt
- 100g getrocknete Cranberrys
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL getrockneter Kreuzkümmel

- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 TL frische Oreganoblättchen
- 150g geriebener Mozzarella nach Belieben
- frische Kräuter

Für die Sauce

- Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Möhren, gerieben
- 1 kg Eiertomaten, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Für die Sauce in einer Pfanne das Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Die Möhren zugeben und alles 1 weitere Minute anschwitzen. Tomaten und Tomatenmark einrühren und abschmecken, das Lorbeerblatt zugeben. Bei reduzierter Temperatur 10-15 Minuten köcheln. Dann das Lorbeerblatt entnehmen und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Sauce pürieren.

Für die Paprika-Füllung den Bulgur in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser 2-3 Minuten aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur abgedeckt ziehen lassen. Den Lachs fein würfeln. In die Paprika der Länge nach eine große Öffnung schneiden, dabei die Stielansätze belassen, Scheidewände und Samen entfernen. In einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das herausgeschnittene Paprikafruchtfleisch würfeln und mit Möhre, Zwiebel und Knoblauch darin unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten braten.

Den Ofen auf 170°C vorheizen. In einer Schüssel das gebratene Gemüse mit Zucchini, Cranberrys und Bulgur mischen. Lachswürfel, Gewürze und Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika mit der Mischung füllen, in eine Auflaufform setzen, die Sauce angießen und die gefüllten Paprika im Ofen (Mitte) 30 Minuten backen. Nach Belieben zuvor mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.



Go green!

Grüner Pfeffer stammt vom gleichen Baum wie schwarzer Pfeffer, hat aber einen milderen Geschmack: Er wird vor der Reife geerntet und dann eingelegt oder schnell getrocknet. Die karamellisierten Orangen und der Lachs harmonieren wunderbar mit ihm.

Für 4 Personen

- 600 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- Salz, Pfeffer
- 6 Bio-Orangen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Honig
- 2 EL Butter
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 3 EL eingelegte grüne Pfefferkörner

Zubereitung

Das Lachsfilet in dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Orangen schälen und filetieren, den Saft dabei auffangen. Die Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur den Honig erhitzen und leicht karamellisieren lassen. Butter und Orangensaft einrühren und mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken. Die Orangenfilets und Zwiebelscheiben darin anbraten, beiseitestellen. Die Pfefferkörner in einem Sieb zwei Mal mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Den Ofen auf 170°C vorheizen. Lachs, Zwiebeln und Orangenfilets abwechselnd fächerartig in eine Auflaufform geben und mit der Honigsauce aus der Pfanne beträufeln. Mit Pfefferkörnern bestreuen und im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.





Wrap it!

Wer seine Gäste richtig beeindrucken will, grillt seinen Lachs in Wood-Wraps. Der Fisch bleibt schön saftig, bekommt ein leichtes Rauch-Aroma und das Auspacken macht Spaß!

Für 8 Rollen

- 800 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Grünkohl (alternativ Wirsing)
- 1 rote Paprika, entkernt
- 4 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- Rapsöl
- 1 EL Dillspitzen
- 4 Zweige Rosmarin
- 8 Stängel Schnittlauch (alternativ Küchengarn)

Außerdem

- 8 Zedernholzblätter (»Wood-Wraps« aus dem gut sortierten Grillbedarf-Handel)
- Sojasauce

Zubereitung

Die Zedernholzblätter nach Packungsanleitung in Wasser einweichen. Das Lachsfilet in 8 Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Von den Grünkohlblättern dicke harte Stängel und Blattrippen ab- und heraus-schneiden. Die Blätter in kleinere Stücke schneiden. Paprika und Möhren in längere schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in längliche Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Gemüse darin anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Dillspitzen und Rosmarin unterheben.

Den Grill vorbereiten und anheizen. Die Zedernholzblätter aus dem Wasser nehmen, nicht abtrocknen. Auf jedes Holzblatt 1 Lachstranche legen und das Gemüse darauf verteilen. Aufrollen und mit Schnittlauch binden. Mittig auf dem Grill 10 Minuten grillen. Mit einem Schälchen Sojasauce zum Dippen servieren.

Norwegischer Lachs mit Kartoffeln und Rosenkohl

Norwegischer Spätherbst: Die Temperaturen sind gesunken, die Luft ist kühl und frisch: Ideale Voraussetzungen, um gemeinsam ein herrliches Gericht mit frischem Lachs zu genießen.

Für 4 Personen

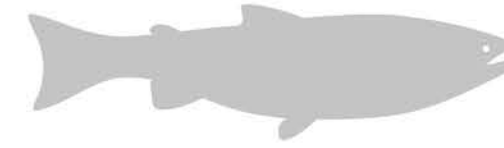
- 500g Rosenkohl
- Salz
- 1 Apfel, geschält und entkernt
- Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Sahne
- 1 ½ EL grober Senf
- 3 Kartoffeln, geschält
- 4 norwegische Lachsfilets ohne Haut und Gräten (je ca. 160g)
- Pfeffer
- 70g Butter
- Dillspitzen etc. zum Garnieren

Zubereitung

Die Rosenkohlköpfe halbieren, in kochendem Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen. Das Rosenkohlwasser ebenfalls beiseitestellen. Den Apfel fein würfeln. In einer Pfanne mit hohem Rand Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebel und Apfel darin andünsten. Zuerst die Sahne, dann den Senf unterrühren. Den Rosenkohl unterheben und alles bei niedriger Temperatur gar dünsten.

Die Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden. Im Rosenkohlwasser weich kochen, dann das Wasser abgießen. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und den Lachs darin auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. In einem Pfännchen die Butter zerlassen. Den Rosenkohl auf vier Teller verteilen. Die Lachsfilets darauflegen, mit Kartoffelscheiben belegen und mit zerlassener Butter beträufeln. Mit Dillspitzen und anderen Zutaten nach Belieben garnieren.





Eiskalter Winter

Der Winter ist da, und der erste Gedanke, der uns nach einem ausgiebigen Winterspaziergang, einem Ski-Tag oder nach dem Schlittschuhlaufen in den Sinn kommt, ist: Wir wollen etwas Gutes essen, etwas, das uns »von innen« aufwärmt und Energie spendet. Norwegischer Lachs und Wurzelgemüse, Kürbis, Kohl und Kartoffeln sind eine hervorragende Basis, die sich in Verbindung mit frischen Kräutern und aromatischen Gewürzen in wärmende und duftende Gerichte verwandeln lässt. Wir empfehlen auch Suppen zu den Hauptmahlzeiten. Sie sind nahrhaft und spenden viel Wärme. Der Winter ist auch die Zeit der Kräuter, die wir in der Küche nicht missen wollen. Haben Sie Mut zur Würze! Vergessen Sie nicht, dass die im Winter empfohlenen gesunden Gewürze und Gemüsesorten sich ideal mit Lachs kombinieren lassen. Zum Beispiel Ingwer, Knoblauch oder Zwiebel. Lachs in Honigmarinade ist auch ein hervorragendes Mittel gegen Erkältungen. Wir wünschen Ihnen viel Wärme!

Schneller Lachstopf

Schneemann bauen, Schlitten fahren, Eislaufen - es gibt viel zu erleben im Winter! Da kommt ein schnelles, wärmendes Essen gerade recht. Mit Lachs, Kürbis und Pflaumen kommt bei dieser Suppe sicher keine Langeweile auf.

Für 4 Personen

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 kg Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 500ml Gemüsebrühe
- 1cm frische Ingwerwurzel, fein gerieben
- 1-2 TL frische Thymianblättchen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 200g Pflaumen, halbiert und entsteint
- 250g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten, in mundgerechte Stücke geschnitten
- Thymianspitzen

Zubereitung

In einem großen Topf 1 EL Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten, dann den Kürbis hinzufügen. Goldbraun anbraten und die Gemüsebrühe angießen. Ingwer und Thymianblättchen zugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und aufkochen.

In einer Pfanne die übrige Butter bei mittlerer Temperatur zerlassen und den Honig zugeben. Die Pflaumen darin anbraten. Dann die Pflaumen und den Lachs zur Suppe hinzufügen. Kurz bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis der Lachs gar ist, die Suppe sollte nicht kochen, und mit Thymianspitzen garniert servieren.



Fit durch den Winter

Power-Food und Essen für die Seele: Linsen sind reich an Ballaststoffen und Protein und machen lange satt. Sie passen ausgezeichnet zum vitamin- und mineralstoffreichen Lachs und begleiten uns so mit geballter Energie gesund durch den Winter.



Für 4 Personen

- 600g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- 1 EL Butter
- 2 Möhren, fein gewürfelt
- 1 Sellerieknolle, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200g Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200g kernlose rote Trauben
- 100g Sahne
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL gehackte krause Petersilie
- 1 Handvoll Feldsalatblätter

Zubereitung

Das Lachsfilet in 4 Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Lachsfilet rundum anbraten.

In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur zerlassen. Möhren, Sellerie und Zwiebel darin anbraten. Die Linsen zugeben und alles weitere 8-10 Minuten braten. Die Brühe angießen und alles schmoren, bis die Linsen weich sind.

Trauben, Sahne, Essig und Tomatenmark in die Pfanne geben und untermengen. Den Lachs darauflegen. Die Pfanne abdecken, die Temperatur reduzieren und köcheln, bis der Fisch gar ist. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten und den Lachs daraufsetzen, mit Petersilie und Feldsalat garnieren und servieren.



Graved Lachs – typisch norwegisch!

Traditioneller und leckerer geht es nicht, ein echter Lachs-Klassiker aus Norwegen: Gravlax!

Für 6–8 Personen

- 1,5 kg sehr frisches norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 3 Bund frischer Dill
- 200g Zucker
- 150g Salz
- 4 cl Aquavit
- 4 EL Pfeffer

Zubereitung

Das Lachsfilet in ein verschließbares Gefäß legen. Den Dill klein zupfen. Zucker, Salz, Aquavit, Dill und Pfeffer zu einer Marinade mischen und zum Lachsfilet geben. Das Lachsfilet darin wenden. Bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend im Kühlschrank 3 Tage marinieren.

Den Lachs aus dem Gefäß nehmen, weitgehend, aber nicht ganz von der Marinade befreien und mit Küchenpapier abtupfen. Den Lachs schräg in dünne Scheiben schneiden. Als Beilage empfehlen wir Knäckebrot und Senf sowie Zitronenspalten zum Beträufeln und Pfeffer zum Bestreuen.



Ossobuco auf Norwegisch

Bei unseren italienischen Freunden abgeschaut und für Fischfans umgemünzt: Unser Ossobuco wärmt in der kalten Jahreszeit mindestens genauso gut wie das Original!

Für 4 Personen

- 400 g reife Tomaten
- 2 Möhren, fein gewürfelt
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- Rapsöl
- 100 ml Weißwein
- Salz
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 600 g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen, das Fruchtfleisch (ohne Kerne) fein hacken. In einer Schüssel Tomaten, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und die Hälfte der Petersilie mischen. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Gemüse darin anbraten, dann Weißwein und Gewürze unterrühren. Das Gemüse etwa 20-30 Minuten ohne Deckel schmoren.

Das Lachsfilet in 4 Tranchen schneiden. In einer weiteren Pfanne Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Lachs darin auf jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, dann mit der Tomaten-Gemüse-Sauce übergießen und etwa 10 Minuten garen. Mit Petersilie und Zitronenschale bestreut servieren. Dazu schmeckt Ciabatta.

Selbst geräucherter Lachs

Die Wintermonate können hart und lang sein. Das muss uns aber nicht von kulinarischen Höhenflügen abhalten. Räuchern Sie Ihren Lachs in der kalten Jahreszeit ganz einfach und schnell selbst: in der Pfanne auf dem Herd.

Für 4 Personen

Für den Fisch

- 500g norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2-3 EL Holzspäne

Für das Gemüse

- 1 Kopfsalat
- Olivenöl
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 TL gehackter frischer Estragon

Für die Creme

- 2-3 TL Meerrettich, fein gerieben
- 300g fettreduzierte saure Sahne
- 1 TL Honig
- je 1 Prise Salz und Pfeffer



Zubereitung

Das Lachsfilet in 4 Tranchen schneiden. Mit Zucker und Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann Zucker und Salz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und den Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eine schwere Pfanne mit Alufolie auslegen und die Holzspäne darauf verteilen. Die Holzspäne anzünden, sie sollten gut brennen. Die Flammen auspusten und einen verchromten Rost, beispielsweise einen Grillrost, auf die Pfanne legen. Die Lachsfilets darauflegen und die Pfanne mit einem Deckel möglichst gut verschließen. Den Lachs auf diese Weise 5-10 Minuten räuchern.

Den Grill vorbereiten und anheizen. Den Salat längs in vier Stücke schneiden. Dabei den Strunk nicht entfernen, sodass die Salatblätter nicht auseinanderfallen. Den Salat mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Mitte des Grills auf jeder Seite 3 Minuten grillen. Vom Grill nehmen und mit Estragon bestreuen.

Für die Meerrettichcreme in einer kleinen Schüssel alle Zutaten gut verrühren. Die geräucherten Lachsfilets vom Herd nehmen und mit dem gegrillten Salat und der Creme servieren.

Lachs im Weckglas

Lachs aus den norwegischen Fjorden schmeckt unvergleichlich gut. Um ihn für einige Monate haltbar zu machen, legen Sie ihn ganz einfach in Beize ein und stellen ihn in den Kühlschrank.

Für 4 Einmachgläser

Für den Fisch

- 1 kg norwegisches Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 2 TL Salz

Für die Beize

- 150g Zucker
- 150ml Apfelessig
- 1 TL Salz
- 5 Lorbeerblätter
- 20 schwarze Pfefferkörner
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 Möhre, in Scheiben geschnitten

Außerdem

- 4 Einmachgläser

Zubereitung

Das Lachsfilet in 4-5cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel legen und salzen. 20-30 Minuten ziehen lassen. Für die Beize alle Zutaten sowie 300ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei niedriger Temperatur 10 Minuten weiterköcheln.

Den Ofen auf 140°C vorheizen. Die Lachswürfel auf die Einmachgläser verteilen, die Beize darübergießen, die Gläser luftdicht verschließen. Eine Fettpfanne zu einem guten Drittel mit Wasser füllen und die Einmachgläser hineinstellen. Den Fisch im Ofen (Mitte) im Wasserbad 10 Minuten garen.

Die Gläser aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und anschließend im Kühlschrank luftdicht lagern.





Das Zeichen NORGE ist kein Herstellerzeichen und keine Marke. NORGE ist das norwegische Wort für Norwegen. Das Zeichen NORGE steht zudem für das Herkunftsland des Lachses – für die reinen, kalten und tiefen norwegischen Gewässer. Norwegen und alles, was von dort kommt, ist ein Synonym für natürliche Einfachheit. So wie der Lachs, ein Fisch, der sich einfach zubereiten lässt und keiner außergewöhnlichen Zutaten bedarf.

Mit Lachs können Sie sicher sein, eine einfache, schmackhafte und gesunde Mahlzeit zu servieren. Das Zeichen NORGE findet man auf Fischprodukten und an Frischfischtheken in Geschäften auf der ganzen Welt. Es ist unsere Visitenkarte. Sie garantiert langjährige Erfahrung in der Fischerei, höchste Qualitätsstandards und den unvergleichlichen Geschmack der Fische und Meeresfrüchte aus Norwegen.



Penguin
Random
House

Text und Bilder © Norwegian Seafood Council, außer:

S. 4-5: © Iakov Kalinin/Fotolia.com,

S. 10: © HLPhoto/Fotolia.com

© dieser Sonderausgabe by

2015 Dorling Kindersley Verlag GmbH, München

Arnulfstraße 124, D-80636 München

b2b@dk-germany.de

Ein Unternehmen der Penguin Random House Group

Genehmigte Sonderausgabe 2015

Bereich Creative Solutions & Corporate Sales

Nr. 2015-SS-040

**Übersetzung Rezepte (außer S. 34, 36, 37, 49, 50,
54, 57, 60, 61):** Brigitte Rübmann, Wolfgang Beuchelt
(Scriptorium Köln)

Lektorat dieser Sonderausgabe: Dr. Bettina Gratzki,
Hannah Schrott, Sabine Durdel-Hoffmann

Herstellungskoordination: Steffen Bollermann

Gestaltung, Typographie, Realisation: Laura Schweiger

Druck und Bindung: TBB, a.s., Slowakei

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de (B2B)



Norwegischer Lachs ist auf der ganzen Welt wegen seiner hohen Qualität, seines typischen Geschmacks, seiner besonderen Herkunft und seiner vielseitigen, einfachen Zubereitungsmöglichkeiten bei Groß und Klein gleichermaßen beliebt: Täglich werden weltweit 14 Millionen Mahlzeiten mit norwegischem Lachs serviert. Das Beste ist, dass norwegischer Lachs nicht nur lecker und einfach zuzubereiten, sondern auch noch gesund ist. So gesund, dass er das ganze Jahr auf unserem Speiseplan stehen sollte. »Lachs – Die besten Rezepte« geleitet Sie mit viel Abwechslung durch die Jahreszeiten mit frischem Lachs, verrät Tipps und Tricks rund um die Zubereitung und zeigt, wie Lachs in Norwegen gezogen wird. Wir wünschen viel Inspiration, gutes Gelingen und *vel bekomme!*

