Rezept

Salsa verde zu Lachs

Ein Rezept von Salsa verde zu Lachs, am 18.05.2025

Zutaten

	2-3 Sardellenfilets
1	Zwiebel
2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Semmelbrösel
100 ml	Olivenöl
	Salz
	1-2 Knoblauchzehen
2 EL	Kapern
6 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Weißweinessig
	Pfeffer
4	Lachsfilets (ohne Haut und Gräten, à 150 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Sardellenfilets abspülen, trockentupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen, mit Kapern und Sardellen sehr fein hacken.

2. Petersilie waschen, abtrocknen und die Blätter abzupfen. Mit der Brühe fein pürieren. Brösel, Essig und Sardellen-Zwiebel-Mix untermixen. Nach und nach 8 EL Öl einfließen lassen. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die Sauce mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet salzen und im heißen Öl auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Salsa verde und Weißbrot dazu reichen.