Kassler mit Kräuterkruste



Zutaten (4 Personen):

600 g Kassler Lachsbraten

30 g Parmesan

20 g Butter

50 g Mandeln (gemahlen)

400 g Möhren

250 ml Milch

2 TL gekörnte Gemüsebrühe (selbstgemacht)

4 EL Rapsöl

1 TL Guarkernmehl

10 g Kräuter der Provence (getrocknet)

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Möhren waschen, schälen, Enden abschneiden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben, mit gemahlenen Mandeln und Kräutern der Provence mischen. Butter zugeben, die Masse zu Sreuseln kneten und diese beiseite stellen.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenscheinen darin ca. 2 Minuten braten. Danach die Milch angießen, Gemüsebrühe unterrühren und alles bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Kasslerbraten in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die übrigen zwei Esslöffel Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kasslerscheiben darin etwa 2 Minuten von jeder Seite anbraten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die angebratenen Kasslerscheiben darauf geben und mit den vorbereiteten Streuseln bedecken. Diese unter dem heißen Backofengrill 5 Minuten gratinieren.

Währenddessen die Möhren mit Guarkernmehl abbinden. Den überbackenen Kassler gemeinsam mit den Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 550 kcal p.P, 13 g KH p.P.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de