

Lachs mit grüner Soße

Zutaten:

Für 4 Personen

750g Lachsfilet ohne Haut

Für die Soße

1 Bund Basilikum, klein

1 Bund Estragon, klein

1 Bund Kerbel, klein

1 Bund Petersilie, glatte, klein

1 Bund Schnittlauch, klein

1 Kleine Knoblauchzehe

150 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

Außerdem

4 Tomaten (ca. 250 g)

750g Kartoffeln, festkochende

Salz

5 Esslöffel Olivenöl

Zitronensaft

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Lachsfilet gut durchkühlen, eventuell ca. 1/2 Stunde ins Gefrierfach legen. So lässt es sich besser in dünne Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Kräuter waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen. Beides fein schneiden. Olivenöl zugießen, alles 3 Sekunden mit dem Schneid- oder Mixstab aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tomaten häuten, entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 4-5 Minuten verkochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. In 3 Esslöffeln heißem Olivenöl rundherum goldbraun braten, salzen.
4. Lachsfilet in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Im restlichen heißen Öl von jeder Seite ca. 1/2 Minute andünsten, würzen. Einige Tropfen Zitronensaft darüber träufeln. Mit der grünen Soße, den Tomatenwürfeln und den gerösteten Kartoffelwürfeln anrichten.