

61 – Mediterraner Lachs

Hintergrund zum Rezept

Angeregt von einem Lidl-Rezept, etwas abgewandelt, habe ich dieses Gericht erstmals Anfang Nov. 2023 gekocht. Wir waren beide sehr angetan von dem Ergebnis und haben es spontan in die Kochsammlung aufgenommen.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Lachsfilet, gerne auch tiefgefroren
- Je Person etwa 5-6 sehr kleine, etwa walnussgroße Kartoffeln - zur Not kleinschneiden ;-(
- 40 g schwarze Oliven ohne Kern in Scheiben geschnitten
- 1 mittlere Zwiebel, klein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 1 rote Peperoni, klein gehackt (ohne die Kerne) – alternativ gemahlener Cayenne-Pfeffer
- 2-3 EL Kapern
- Öl, Butter, Salz und Pfeffer
- Kräuter der Provence, Rosmarin klein gehackt, eventuell Estragon, falls vorhanden
- 8-10 getrocknete Tomaten in Öl, klein gehackt
- 1 Limette oder kleine Zitrone ausgepresst



Zubereitung

Fisch-Deko: Olivenöl, Rosmarin, Kräuter der Provence, Estragon, Peperoni mischen und einweichen lassen. Altern: Cayenne-Pfeffer.

Die ungeschälten Kartoffeln putzen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen und ausdampfen lassen.

Zwiebeln in Öl anbraten, den Knoblauch, die getrockneten Tomaten, Rosmarin und Kräuter der Provence dazu geben und weiter auf kleiner Flamme braten. Kartoffeln dazu geben und weiter braten. Ab und zu umrühren. Kapern dazu geben, salzen und pfeffern.

Lachs trocken tupfen, salzen und säuern. Von beiden Seiten 5 - 8 Minuten in Butter braten. Nach dem letzten Wenden die Fisch-Deko auf dem Lachs drapieren und ab und zu mit einem Löffel die heiße, geschmolzene Butter über den Fisch gießen.

Mit einem guten Weißwein servieren!