

Kochen mit Klaus

Gebratener Lachs zu Kartoffel-Gemüse

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 600 g Lachsfilets, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Mehl, 2 Knobizehen,
- 600 g Kartoffeln, 250 g Pastinaken, 200 g Petersilienwurzeln, Öl,
- 1 Zwiebel, 300 g Lauch, 1 Glas Barilla Pasta Sauce Arrabbiata,
- Butter, 2 EL ital. TK-Kräuter, Oregano, Thymian

Zubereitung:

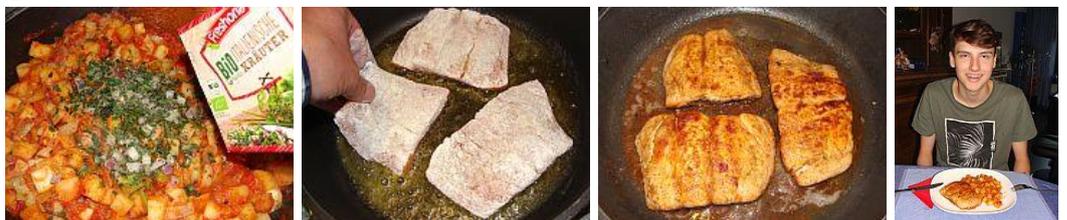
1. Lachs waschen, trocken tupfen, in Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen. pfeffern u. mehlieren. Gemüse putzen. Zwiebel u. Knobi klein würfeln. Pastinaken, Petersilienwurzeln u. Kartoffeln in Würfel, Lauch in Ringe schneiden.



2. Kartoffelwürfel in heißem Öl bei hoher Hitze in 10 Min. rundherum goldbraun anbraten. Pastinaken, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, Knobi zugeben u. weitere 5 Min. braten, Lauch zufügen u. kurz mitbraten, mit Salz u. Pfeffer würzen. Pastasauce in die Pfanne geben u. 10 Min. köcheln lassen. Kräuter unterheben.



3. Lachs zuerst mit der Hautseite in heißer Butter 5 Min. knusprig braten, wenden u. Oberseite weitere 3-4 Min. braten. Fisch kurz auf der Hautseite weiter braten u. zum Kartoffel-Gemüse mit Petersilie garniert auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu einen Weißwein genießen.



Erstellt von Klaus am 30.09.2018