

Rucola mit gebratenem Lachs

Rucola al salmone



Zutaten für vier Personen:

300 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
1 Bund Rucola
3 Tomaten
1/3 einer Salatgurke

Joghurtsauce:

150 g Naturjoghurt
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL neutrales Öl

1. Von dem Rucola die Stängel abschneiden, den Salat waschen und (optional) etwa eine halbe Stunde wässern.

2. Rucola abtropfen lassen und mit halbierten Gurkenscheiben und halbierten Tomatenscheiben in einem tiefen Teller anrichten.

3. Alle Zutaten für die Joghurtsauce verrühren. Joghurtsauce auf dem Salat verteilen.

4. Lachs waschen, trocknen, entgräten; Haut und braune Fettschicht entfernen, dann in gefällige Stückchen teilen. Salzen, pfeffern, in der Butter-Öl-Mischung bei

milder Hitze kurz braten und auf dem Salat verteilen.

Hinweise:

Man kann die halbierten Gurkenscheiben zuerst auf die Teller geben, nachfolgend etwa die Hälfte von der Joghurtsauce auf die Teller verteilen. Dann den Rucola darauf geben und den Lachs. Jeder verteilt den Rest der Sauce am Tisch selber, das sieht besser aus.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Vorspeisen, Fisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter Stand 10.01.2023