

Gegrilltes Lachskotelett

Darne de saumon grillée



Zutaten für zwei Personen:

2 Lachskoteletts
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
1/2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone als Garnitur (optional)
fein gehackte Petersilie (optional)

Karotten:

1/2 Zwiebel
4 mittlere Karotten
1 Ecke Butter
50 ml Gemüsebrühe

Reis in Gemüsebrühe:

125 g Basmati-Reis
300 ml Gemüsebrühe

1. Lachskotelett abspülen und trocknen. Entgräten, soweit sinnvoll/möglich. Salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

2. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Grillpfanne erst mit dem Knoblauch einreiben und dann mit wenig Olivenöl.

3. Grillpfanne auf mittlere Hitze vorheizen, Lachskoteletts vorsichtig und sanft grillen - nicht zu lange.

Karotten:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Eine Ecke Butter in einem mittleren Topf oder einer kleineren Pfanne zerlassen und die

Zwiebelwürfel darin bei sehr milder Hitze leicht anschwitzen, auf keinen Fall braun werden lassen.

3. Inzwischen Karotten schälen und in mittelfeine Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben und ebenfalls leicht andünsten. Dann mit wenig Brühe aufgießen und auf milder Hitze geduldig mit geschlossenem Deckel schmoren, bis die Karotten weich sind, ca. 30 min. Nach Bedarf noch Wasser zugießen. Zum Schluss nur leicht salzen und umrühren.

Reis in Gemüsebrühe:

Reis nach Packungsvorschrift zubereiten, anstelle des Wassers Gemüsebrühe verwenden.

Hinweise:

Rezeptanregung: ehemaliges Restaurant de la Citadelle in Saint-Tropez, April 2003.

Karotten eventuell mit Buntmesser in Scheiben schneiden und anstelle des Wassers mit Gemüsebrühe aufgießen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023