

Lachsfilet, im Backofen gegart, auf Kartoffelsauce



Zutaten für zwei Personen:

ca. 300 g frisches Lachsfilet
(Sushi-Qualität)

Butter bzw. Limettenbutter

Zitronenpfeffer

ein Bund Rucola (optional)

Zitrone, Olivenöl (optional)

Kartoffelsauce:

1/2 Kartoffel

200 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

50 ml Sahne

1 EL braune Butter oder
flüssige Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Hilfsmittel:

Stabmixer

1. Backofen mit Backblech
oder einer geeigneten
Form auf der mittleren
Schiene des Herdes auf
100° vorheizen.

2. Vom Lachsfilet die Haut
entfernen. Waschen,
trocknen, entgräten.

3. Backblech oder Form
mit Butter einstreichen,
Lachsfilets darauf setzen
und mit Klarsichtfolie
abdecken. 15-25 Minuten
im Backofen garen. Der
Lachs ist fertig, wenn er
sich außen komplett
verfärbt hat.

4. Teller vorwärmen,
Kartoffelsauce angießen
und Lachsfilet darauf
setzen. Optional mit
Limettenbutter einstreichen,
mit Zitronenpfeffer würzen.

Mit gehacktem Rucola
bestreuen.

Kartoffelsauce:

1. Kartoffel schälen und in
kleine Würfel schneiden.
In 200 ml Gemüsebrühe
zusammen mit zwei
Lorbeerblättern etwa 10-
15 Minuten kochen.

Lorbeerblätter wieder
entfernen, in einen
Mixbecher umfüllen.
2. 50 ml Sahne und einen
EL braune Butter bzw.
flüssige Butter zugießen.
Gründlich mixen. Mit Salz
und Pfeffer abschmecken.

Rucola:

Waschen, trocknen, harte
Stängel entfernen, mit
Pfeffer, Zitronensaft und
Olivenöl anmachen.

Hinweise:

Wenn der Lachs wirklich
frisch ist, darf er innen noch
glasig sein.

Als Beilage Nudeln wählen,
sie passen hervorragend
zur Kartoffelsauce.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15
min, Gesamtzeit ca. 35
min, Hauptspeisen, Fisch,
Lachs, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023