

Lachs, kross gebraten, mit Tomatenrisotto und Rucola



Zutaten für drei Personen:

450 g frisches Lachsfilet
1 EL Mehl
1 geh. TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Butterschmalz
1 Bund Rucola
2-3 EL Olivenöl
1 Zitrone

Tomatenrisotto:

1/2 Zwiebel
200 g Risotto-Reis
2 EL Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
700 ml Gemüsebrühe
1 TL Rosenpaprika scharf
1 TL Paprika edelsüß
1 Prise Zucker

für die Garnitur:

Zitronenscheiben
fein gehackte Petersilie
Balsamico-Creme (optional)

Tomatenrisotto:

1. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe mischen und 15 min köcheln. Mit Rosenpaprika scharf und Paprika edelsüß würzen, eine Prise Zucker zufügen, das ergibt die vorgekochte Tomatensauce.
2. Zwiebel fein würfeln, in Olivenöl in einem großen beschichteten Topf anschwitzen. Etwas später den Reis dazu geben und ebenfalls anschwitzen. Mit der Tomatensauce ablöschen, dabei jeweils nur einige Suppenkellen zugießen, köcheln und immer wieder rühren. Das Ganze dauert ca. 30 min.

Garprobe machen und rühren, bis die gewünschte Dicke erreicht ist.

Rucola:

Harte Stängel abschneiden, verlesen, waschen und trocken schleudern. Auf den Portionstellern verteilen, leicht pfeffern, mit Zitronensaft und Olivenöl würzen.

Lachs, kross gebraten:

1. Mehl, Salz, Pfeffer mischen. Haut und braune Fettschicht beim Lachs entfernen, auf Gräten untersuchen und in 1/2 Portionsstücke teilen.
2. Die Stücke in der Mehlmischung wälzen

und in heißem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne kross braten.

Hinweise:

Die Anregung stammt aus dem Restaurant Vis-à-Vis, Elbpromenade Dresden, August 2017.

Bei der Garnitur optional auch noch Balsamico-Creme verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023