PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

LACHS MIT CHINAKOHLSALAT

Freitags ist auf unserem Markt immer ein Fischhändler, der eine tolle Auswahl an hochwertigem und nahezu fangfrischen Fisch anbietet. An diesem Freitag war es echt schwer, sich für einen zu entscheiden – Lachs oder Thunfisch?
Für's erste ist es der Lachs geworden, aber der Thunfisch kommt als nächstes dran – versprochen! Lachs gehört zu den fettreichsten Fischen und zwar liefert er in besonders hohem Maß (im Vergleich zu anderen) viele ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren). Diese kann der Körper nicht selbst herstellen und ist demnach darauf angewiesen, dass sie ihm zugeführt werden.
Also, was ist wichtig beim Verarbeiten von Lachs? Wenn Du ihn in der Pfanne brätst, so wie ich in diesem Rezept, sollte es auf jeden Fall eine Pfanne sein, in er nichts anhängt und der Lachs sollte möglichst nur 1x gewendet werden, so dass das Fleisch nicht zerfällt.
Dann brauchst Du an sich nur noch eine passende Beilage, das kann eine Form von Püree oder Kohl oder Salat sein. Das reicht meist schon aus, denn der Lachs ist ja ein sehr aromatischer Fisch, denn man in einer guten Qualität einfach genießen kann.

ZUTATEN

- ca. 350-400 g Lachs
- 50 g Butter
- 10 Salbeiblätter
- Saft einer Limette
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Was für ein tolles Stück Fisch – da kann man einfach nicht nein sagen!

Für den Salat:

- 1/2 Chinakohl mittlerer Größe
- 2 EL gr. Joghurt
- 1 EL Senf
- 50 ml Sahne
- Salatgewürze und Kräuter
- Essig
- etwas Wasser

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Für den Salat schneidest Du die Chinakohlhälfte in ca. 1 cm dicke Scheiben in ein Sieb und wäschst diese unter fließendem Wasser. Während der Salat abtropft, kannst Du das Dressing anrühren und dann zusammen mit dem Salat in einer Schüssel gut vermischen.

SCHRITT 2

Den Lachs gut abtupfen und in eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen.

SCHRITT 3

Lachs auf seiner Schnittseite so lange anbraten bis er zu ca. 1/3 hell geworden ist und die Bratseite knusprig gebräunt ist. Dann den Lachs vorsichtig auf seine Hautseite drehen und weiter braten, bis auch hier die Haut knusprig geworden und das Fleisch des Lachses hell geworden ist. (Achtung: Lachs wird schnell trocken, wenn er zu lange gebraten wird)

SCHRITT 4

Parallel in einer Pfanne Butter schmelzen, die gewaschenen und klein geschnittenen Salbeblätter, sowie etwas Salz und den Limettensaft darin leicht köcheln lassen. Die Butter sollte nicht dunkel dabei werden.

SCHRITT 5

Jetzt kannst Du den Lachs auf einem Teller anrichten, mit der Salbei-Limetten-Butter übergießen und den Salat hinzufügen.
Ich empfehle den Lachs auch erst auf dem Teller zu würzen und hier nur Salz und Pfeffer zu verwenden.
Guten Appetit!