

Gebratener Lachs mit Frühling-Gemüse und grüner Soße

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	150 g junger Blattspinat	250 g Karotten
125 g braune Champignons	100 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Borretsch	1/2 Bund Pimpinelle
1/2 Bund Sauerampfer	1/2 Bund Kresse	Zucker
100 ml Gemüsefond	150 ml Schmand	150 ml Naturjoghurt (3,5 %)
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Spinat gründlich waschen und trocknen. Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Karotten schälen. Die Champignons gründlich säubern. Die Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in etwa sechs Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Butter und einen Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Karotten darin glasig andünsten. Die Frühlingszwiebeln, die Champignons und die Zuckerschoten hinzugeben. Mit Zucker und Salz abschmecken. Anschließend den Gemüsefond und die restliche Butter hinzugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa fünfzehn Minuten bissfest garen lassen. Am Ende der Garzeit den Spinat hinzugeben und diesen nur kurz zusammen fallen lassen. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und mit diesem abschmecken. Außerdem mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Für die grüne Soße den Schmand und den Naturjoghurt vermengen. Die Pimpinelle, die Kresse, die Petersilie, den Borretsch, den Schnittlauch, den Kerbel und den Sauerampfer waschen, trocknen, gegebenenfalls ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Die gehackten Kräuter in die Soße geben. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen und die Suppe damit abschmecken. Die Suppe außerdem mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze langsam garen. Den gebratenen Lachs mit dem Frühlingsgemüse und der Grünen Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Kathrin Gerhardt am 04. April 2012