

Lachs-Filet mit Kartoffel-Puffer und buntem Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Lachsfilet, mit Haut	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Kartoffelpuffer:

5 festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	500 g Haferflocken	1 Muskatnuss-Abrieb
1 Prise Salz	Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Spitzpaprika	1 Zucchini	3 Karotte
$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebel	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	20 g Butter
1 EL Tomatenmark, dreifach	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Puderzucker
1 Prise grobes Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Lachsfilet Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite vier Minuten anbraten, wenden und weitere vier Minuten auf der anderen Seite braten bis eine leichte Weißfärbung eintritt. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelpuffer die Zwiebeln abziehen und die Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln und die Zwiebel mithilfe einer Reibe zerkleinern. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und mit den Haferflocken hinzugeben. Eine Prise Muskatnuss reiben. Das Ei aufschlagen und mit Muskat, einer Prise Salz und Pfeffer in die die Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin goldbraun zu Kartoffelpuffern anbraten.

Die Spitzpaprika entkernen und klein schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls zerkleinern. Die Lauchzwiebel und die Zucchini waschen und klein schneiden. Die Sellerieknolle und die Petersilie ebenfalls zerkleinern. Den Puderzucker in einen Topf geben und die Paprika, die Karotten, die Lauchzwiebel, die Zucchini, die Sellerieknolle und die Petersilie darin schwenken. Anschließend die Butter und das Tomatenmark hinzugeben und eineinhalb Minuten schmoren lassen. Mit 125 Millilitern Wasser ablöschen, den Deckel auf den Topf setzen und den Herd abschalten. Mit einer Prise grobem Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet mit den Kartoffelpuffern und dem bunten Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Cieplick am 29. Juni 2015