

Lachs-Filet auf Mangold-Fenchel-Bett mit Röstkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 200g

1EL Olivenöl

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

Für das Mangold-Fenchel-Bett:

1 Mangold, klein

1 Fenchel, klein

2 Schalotten, klein

100 ml Weißwein, trocken

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln

3 EL Butter

1 Zweig Rosmarin

Salz

Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser kochen.

Für das Mangold-Fenchel-Bett das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mangold und Fenchel dazugeben und einige Minuten schmoren. Anschließend das Gemüse mit Weißwein ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

Während das Gemüse schmort, das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Den Rosmarin waschen, trocknen, vom Zweig zupfen und grob hacken.

Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, diese abseihen.

Das Olivenöl für das Lachsfilet in einer Pfanne erhitzen, die Butter für die Röstkartoffeln in einer anderen.

Die Kartoffeln in die heiße Butter geben, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und immer wieder wenden.

Das Lachsfilet im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Mangold-Fenchel-Bett auf dem Teller anrichten.

Das Lachsfilet darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitrone beträufeln. Die Röstkartoffeln daneben anrichten.

Patrick Ganske am 29. März 2016