

Lachs-Filet mit Passionsfurcht-Tomaten-Fond, Sonnenweizen

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200g 3 EL Olivenöl Salz

Pfeffer

Für den Sonnenweizen:

50 g Sonnenweizen 1 Bund Estragon 50 g Grana Padano

2 EL Olivenöl 100 ml trockener Weißwein 20 g Butter

Salz Pfeffer

Für den Tomaten-Fond:

8 rote Cocktailtomaten 2 Passionsfrüchte 3 EL Olivenöl

250 ml trockener Weißwein Zucker Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

Lachsfilet waschen, trockentupfen und beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und den Lachs scharf erst auf der Fleisch- dann auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten.

Für den Sonnenweizen:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sonnenweizen hinzufügen und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein und 150 ml Wasser ablöschen und mittlerer Hitze ca. 12 Minuten quellen lassen. Gelegentlich rühren.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Butter, Käse und Estragon unter den Sonnenweizen mengen.

Für den Tomaten-Fond:

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch auslösen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Tomaten hinzugeben und bei hoher Temperatur ca. 1 Minute anbraten. Furchtfleisch der Passionsfrucht und Weißwein dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 1 Minute einkochen lassen.

Den gebratenen Lachs mit Passionsfurcht-Tomaten-Fond mit Sonnenweizen auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Kechel am 01. Juni 2017