

Gurken-Nudeln mit Dill-Joghurt-Soße und Lachs-Filet

Für 2 Personen

300g Lachsfilet 2 Salatgurken 3 Zweige Dill
2 EL griechischer Joghurt Butter, Rapsöl Chili, Salz, Pfeffer

Die Salatgurken schälen und mit dem Schäler so lange weiter ringsum Gurkenstreifen abschälen, bis das Kerngehäuse erreicht ist. Die Gurkenstreifen in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben, leicht salzen und kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Dill waschen und klein schneiden. Etwas Joghurt und gehackten Dill mit in die Pfanne geben, durchschwenken und mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet mit der Hautseite zuerst in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten braten. Anschließend ein Stück Butter in die Pfanne geben, kurz schwenken, den Fisch umdrehen und die Pfanne direkt vom Herd nehmen. Den Fisch noch etwa zwei Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Die Gurkennudeln und den Lachs in einem tiefen Teller anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren.

Kevin Kuhn am 16. September 2014