

Gebratener Lachs mit Knoblauch und Speck

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet (mit Haut)	Salz, Pfeffer	Mehl
60 g geräucherter Speck	1 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
1 Schalotte	1 EL Sherry-Essig	50 g Crème-fraîche
50 ml Kalbsfond	30 g kalte Butter	

Für den Spinat:

1 Schalotte	300 g Blattspinat	2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat		

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Eine tiefe feuerfeste Platte in den Ofen geben und vorwärmen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Den Speck in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Speck zugeben. Den Lachs wenden und auf der Hautseite 3 Minuten braten. Dann mit der Hautseite nach unten auf eine heiße Platte oder Backblech gleiten lassen, mit Knoblauch und Speck umlegen und ca. 10 Minuten im Backofen braten. In der Zwischenzeit für die Soße die Schalotte schälen und fein schneiden. Das Öl aus der Bratpfanne abgießen und Schalotte und Essig in die Pfanne geben. Gut verrühren, bis der Essig verdampft ist. Crème fraîche und Kalbsfond angießen und die Soße einkochen lassen, bis sie schön sämig ist. Mit dem Schneebesen die Butter in kleinen Flöckchen einarbeiten und die Soße vom Herd nehmen. Für den Spinat Schalotte schälen und fein schneiden. Spinat waschen und putzen. In einer Pfanne oder einem großen Topf mit Butter die Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Den Fisch mit der Soße anrichten, dazu den Blattspinat reichen.

NN 05. Oktober 2010