

Lachs-Filet mit Kräuter-Kruste auf Kartoffel-Gulasch

Für 4 Portionen

1 kg Lachsfilets	2 EL Olivenöl	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	Chili, Muskat
Zucker, Paprikapulver	12 Kartoffeln	3 Spitzpaprika
1 Tasse Weißwein	1 Tasse Fleischbrühe	2 Lorbeerblätter
3 Nelken	1 Bund Thymian	Basilikum, Schnittlauch
Petersilie, Dill	2 Lauchzwiebeln	2 Tomaten
1 Rosmarinzwieg	1 Zitrone ausgepresst	1 Brötchen
1 Ei	1 Stück Parmesan	

Olivenöl in einen Topf geben, zwei Zwiebeln grob gehackt, drei Knoblauchzehen in Scheiben, Salz, Pfeffer, Chili und eine Prise Zucker sowie Paprikapulver dazugeben.

12 Kartoffeln in kleinen Stücken zugeben, drei rote Spitzpaprika klein schneiden und ebenfalls zugeben. Alles mit Weißwein und Fleischbrühe begießen, zwei Lorbeerblätter, drei Nelken und einen Bund Thymian dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Alles kochen bis die Kartoffeln gar sind. Basilikum und zwei Lauchzwiebeln geschnitten und zwei Tomaten geschnitten dazugeben und mit dem Mixstab pürieren.

Vom Lachsfilet die Haut ablösen, in Stücke schneiden, die Gräten entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, Knoblauchscheiben, Rosmarinzwieg und Zitronensaft mit ins Öl geben.

Für die Kräuterkruste:

Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und Dill kleinschneiden. von einem Brötchen den Rand abreiben und mit den Kräutern vermischen. Ein Ei aufschlagen, Fisch mit Ei bestreichen und gemischte Kräuter darauf geben.

Anrichten:

Das fertige Gericht auf dem Teller mit Parmesanraspeln bestreuen, rechts und links einen Klecks saure Sahne geben.

Frank Rosin am 08. August 2014