

## Lachs-Filet auf Zucchini-Gemüse

### Für 4 Portionen

2 Zucchini	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 TL Zucker	200 g geschälte Tomaten
$\frac{1}{2}$ Zitronen (Saft)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL Dill	4 Stück Lachsfilet (à 150 g)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 EL Olivenöl	

Für das Gemüse die Zucchini waschen, ohne Enden der Länge nach halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Den Knoblauch in fein würfeln, die Schalotten in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Schalotten mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Zucchinischeiben, Knoblauch und geschälte Tomaten hinzufügen und alles 3 Minuten garen. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Fisch den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen, dann den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze zunächst auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Den Fisch wenden, auf der Hautseite ebenfalls 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs im heißen Ofen 10 Minuten nachgaren.

Das Gemüse noch einmal ganz kurz erhitzen, den Dill unterheben und alles erneut mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit dem ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und servieren. Dazu Creme Tarama und geröstetes Knoblauchbrot reichen.

Frank Rosin am 21. Juli 2015