

Lachs-Filet auf Paprika-Gemüse mit Tomaten-Brot-Salat

Für 4 Portionen

600 g Lachsfilet (mit Haut)	2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten
400 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bauernbaguette vom Vortag	8 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Prise grobes Meersalz
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Beet Gartenkresse	

Das Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen vorhandene Gräten ziehen. Das Filet in 4 gleich große Portionsstücke schneiden.

Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. Den weißen bis hellgrünen Teil der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Petersilie grob schneiden. Das Baguette erst in Scheiben, dann in grobe Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Rosmarin dazugeben und die Brotwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun braten. Die Würfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 weiteren EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin anbraten. Die Tomatenhälften dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Lauchzwiebel- Mischung in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.

Die Pfanne wieder auswischen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin rundherum 2-3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Lachsfilet darin bei starker Hitze zunächst auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Die Stücke wenden und bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Die Paprikastücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotwürfel zu den Tomaten in die Schüssel geben und alles vorsichtig mischen, aber nicht zu stark drücken! Den Brotsalat mit grobem Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kresse vom Beet schneiden und unterheben.

2-3 EL Paprikagemüse auf jedem Teller anrichten und 1 Stück Lachsfilet auflegen. Als Beilage je 1 Handvoll Brotsalat daneben platzieren. Das Ganze mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 21. März 2017