

Confierte Lachsfilets auf Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Kartoffelstampf, Tomaten:

1 kg festk. Kartoffeln	2 EL Butter	Salz
Muskatnuss	4 Tomaten	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Fisch:

800 g frisches Lachsfilet	1 l Olivenöl	3 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	Kräuter	

Kartoffelstampf, Tomaten:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Dabei die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Zucker und etwas Öl vermengen und mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen.

Fisch:

Confiere ist eine traditionelle Küchentechnik, bei der entweder Geflügel oder Fisch im eigenen Fett gegart und konserviert werden oder alternativ schonend in Öl zubereitet werden. Die Lachsfilets behalten dadurch ihr volles Aroma und bleiben besonders saftig.

Die Filets säubern und gegebenenfalls entgräten. Olivenöl in einen Topf füllen und auf maximal 60 Grad erhitzen. Eine angeritzte Chilischote und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen.

Kräuter wie Thymian oder Rosmarin kann man ebenfalls dazugeben. Die Lachsstücke in das Öl legen, sie sollten gut bedeckt sein. Die Temperatur konstant halten und darauf achten, dass sie auch am Boden nicht überschritten wird. Ansonsten würde das Eiweiß austreten und der Fisch trocken werden. Der Lachs sollte im Idealfall seine Originalfarbe behalten und eine saftige und eher roh-anmutende Konsistenz haben. Das Garen in Öl dauert etwa 12-20 Minuten. Perfekt ist der Lachs, wenn er eine Kerntemperatur von 50 Grad hat. Alternativ kann man den Lachs auch gut im Backofen confieren.

Die Lachsfilets aus dem Öl nehmen und überschüssiges Fett abtupfen.

Mit Salz oder knusprigen Meersalzflöckchen bestreuen und mit dem Kartoffelstampf und den Tomaten servieren.

Rainer Sass am 15. November 2020