

Lachs-Filet mit Spitzkohl-Gemüse

Für 6 Personen

6 Lachsfilets 1 Bio-Limette Butter, Rapsöl
Salz, Pfeffer

Spitzkohl:

1 kg Spitzkohl 150 g Frühstücksspeck 3 Schalotten
 $\frac{1}{2}$ Ananas 1 Chilischote Brühe
1 Limette Zucker, Pfeffer Salz, Butter, Rapsöl

Den Spitzkohl säubern, halbieren, dann vierteln. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Speck andünsten.

Kohl und Schalotten hinzufügen und mit dem Speck vermengen. Dabei leicht zuckern, salzen und pfeffern. Wasser oder Brühe angießen und den Kohl bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.

Anschließend die Ananas, etwas gehackte Chili und den Saft einer Limette dazugeben und alles wieder gut vermischen.

Den Spitzkohl etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Lachsfilets waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Butter und Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets etwas salzen und von beiden Seiten 2 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch rosa und leicht glasig sein. Während der Bratzeit dünne Limettenscheiben mit in die Pfanne geben.

Servieren:

Spitzkohl und Lachs auf Teller geben und mit den gebratenen Limettenscheiben dekorieren.

Rainer Sass am 22. Mai 2019