

Sören Anders
Gebrautes Zitronen-Lachsfilet mit sommerlichem Kartoffelsalat

Freitag, 18. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, leichte Küche

Zutaten:

Für den Kartoffelsalat

1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend, z. B. Annabell
etwas	Salz
1	Zwiebel
125 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Branntweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Pflanzenöl, geschmacksneutral
1/2	Salatgurke
1 Bund	Dill
200 g	Natur-Joghurt

Für den Lachs:

1	Bio-Zitrone
4 Stücke	Bio-Lachsfilet (à ca. 150 g/ohne Haut, frisch oder TK)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	milder Honig
1 EL	milder Senf
3 EL	Sojasauce

Zubereitung:

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. In leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20-30 Minuten garen.
2. Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß pellen.
3. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.
4. Brühe und Zwiebelwürfel in einem Topf einmal kurz aufkochen. Essig, Senf, etwas Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und die Mischung würzig abschmecken.
5. Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel geben. Marinadenmix darüber gießen. Öl zugeben und alles vorsichtig verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen und abkühlen lassen.
6. Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden.
7. Dill abbrausen, trocken schütteln und, bis auf 2 Stiele, grob hacken.
8. Joghurt unter die marinierten Kartoffeln mischen. Gurkenstücke und Dill unterheben. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Inzwischen für den Lachs Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden. Von einer Scheibe den Saft auspressen.
10. Lachs kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
11. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets einlegen und bei mittlerer Hitze braten.
12. Honig, Senf, Sojasauce und 1 Spritzer Zitronensaft in einen Topf geben, gründlich verrühren und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten köcheln lassen.



13. Filetstücke in der Pfanne wenden, Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Lachs mit der Honig-Sojasaucenmischung beträufeln und alles vorsichtig durchschwenken. Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Lachs noch kurz nachgaren lassen.

14. Kartoffelsalat vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Salat und Zitronen-Honig-Lachs anrichten. Restlichen Dill überstreuen und servieren.

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ

38 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 20 g Fett