

Gebratener Lachs mit Lauch-Gemüse und Dill-Quark

Für zwei Personen

Für den Lachs:

4 dünne Scheiben Lachssteaks 2 EL Pflanzenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Lauchgemüse:

400 g Frühlingslauch 1 Bund Petersilie 2 EL Butter
1 Zitronensaft Salz schwarzer Pfeffer

Für den Dip:

250 g Speisequark 200 ml Sahne 100 g Crème-fraîche
1 Bund Dill etwas frische Petersilie Salz
schwarzer Pfeffer

Die einzelnen Lachssteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl erhitzen und den Lachs darin anbraten.

Den Frühlingslauch gut waschen, putzen und anschließend in gleich große Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Zwei Esslöffel Butter erhitzen und den Lauch darin unter ständigem Rühren bissfest garen. Anschließend die Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Dill und die Petersilie klein schneiden. Den Quark mit der Crème fraîche und der Sahne verrühren. Die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gebratenen Lachs mit Lauchgemüse und dem Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Lutz Girschik am 29. September 2015