

Pfannen-Lachs mit Gemüse und gebratenem Romana-Salat

Für 4 Personen

Für den Pfannenlachs mit Gemüse:

4 Lachsfilets a 150 g; mit Haut	1 mittelgroße Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	3 Strauchtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	4 Zweige Thymian	1 Bio-Limette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	100 ml trockener Weißwein

Für den Romanasalat:

2 Romana-Salatherzen	1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
50 ml trockener Weißwein	Salz, Pfeffer	

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und trocknen. Paprikas und Tomaten vierteln, entkernen und mit der Zucchini in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und aus der Mitte 4 schöne Scheiben herausschneiden.

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite anbraten, dabei mit Salz würzen. Wenden und auch von der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, in einer ofenfesten Form mit der Hautseite nach oben mit je 1 Limettenscheibe und 1 Thymianzweig belegen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen das Filet darf im Inneren noch leicht glasig sein.

Die Pfanne wieder erhitzen und das vorbereitete Gemüse ohne die Tomatenstücke darin 2-3 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Warm halten.

Den Romanasalat von den äußeren Blättern befreien, waschen und trocken schütteln. Die Köpfe vierteln. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Salatviertel darin bei starker Hitze kurz auf den Schnittflächen scharf anbraten. Dabei den angeprückelten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen. Die Kräuter unter das Gemüse heben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller ein Gemüsebett verteilen und 1 Stück Lachsfilet auflegen. Den gebratenen Romanasalat anlegen und servieren.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023