

Lachs „Mediterrane Art“

Zutaten: (für 4 Personen)

600 g Lachsfilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Weizenmehl Type 405
700 g Kartoffeln
10 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne
1 Zitrone
8 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
1 Bund Thymian

Zubereitung:

Thymian und Rosmarin waschen und abtupfen, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abschrecken, schälen und vierteln. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin rundherum leicht anbraten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kurz vor dem Ende der Bratzeit mit Rosmarin, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, anschließend warm stellen. Lachsfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, danach auf der Fleischseite mehlieren.

Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zitrone in feine Scheiben schneiden. Pinienkerne grob hacken. Thymian, restlichen Knoblauch, Zitronenscheiben und Pinienkerne ohne Öl anbraten. Lachsfilets dazugeben und fertigbraten. Danach auf Teller legen und servieren.