

Lachs-Kartoffel-Pfanne

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 12.12.2021

Rezept (für 2 Personen):

400 g	Lachsfilet
8	mittelgroße Kartoffeln, festkochend
100 ml	Crème Fraiche
2	Knoblauchzehen
1 gestr. EL	Dill (getrocknet)
1 gestr. EL	Chili-Schote, getrocknet und grob gemahlen
3 EL	Butter
nach Belieben	Salz, Pfeffer, Petersilie



Ein sehr einfach zuzubereitendes, schmackhaftes und bekömmliches Lachsrezept! Wer zwar Fisch mag, aber sich mit möglichen Gräten nicht auseinandersetzen möchte, ist hier definitiv gut beraten. Scheuen Sie sich nicht, hier einmal exotische Kartoffelsorten zu verwenden, denn die Zubereitungsart wertet den Eigengeschmack der Knolle besonders auf.

Zur Zubereitung werden eine Pfanne mit Deckel benötigt, und eine geschlossene Auflaufform für den Backofen.

1. Die Kartoffeln

Rohe Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter wird nun in der Pfanne stark erhitzt, bis sie leicht bräunt. Die Kartoffelwürfel sofort hinzugeben und unter stetigem Wenden leicht anbraten. Hitze dabei reduzieren. Nun werden $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser hinzugegeben und der Deckel aufgelegt. Die Kartoffeln sollen nun noch einige Minuten dünsten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben, doch soll dieses nur soviel sein, dass alles verdunsten oder am Pfannendeckel kondensieren kann, bis die Kartoffeln weich werden.

Der Deckel wird nun abgenommen. Nun die fein gehackten Knoblauchzehen und das Chilipulver dazugeben. 1 EL Crème Fraiche unterrühren und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln werden jetzt in die Auflaufform gegeben, die zweckmäßig im Backofen schon auf 170 °C vorgeheizt ist.



2. Lachs zubereiten und backen

Die Lachsfilets werden gewaschen und mit einem scharfen Filetirmesser von ihrer zähen Haut befreit. Die Filets nun portionieren und 1 Minute auf beiden Seiten in der noch heißen Pfanne anbraten. Eventuell hierbei noch etwas Butter hinzufügen. Nun salzen und pfeffern. Die Filets werden nun auf das Kartoffelbett in der Auflaufform gelegt, mit dem Dillpulver bestreut und jeweils noch mit einem Klecks Crème Fraiche verziert. Auflaufform nun schließen und 15 Minuten im Backofen bei 170 °C backen. Idealerweise sollen die Lachsfilets ein wenig anziehen, bis sie innen gerade eben noch glasig sind.

Die Filets werden in der Auflaufform serviert. Den Deckel bei Tisch unmittelbar vor den Gästen öffnen. Wir verwenden aus diesem Grund gern eine durchsichtige Jenaer Glasform. Dann gerät das Abheben des Deckels und der Genuss des ausströmenden Aromas zu ganz großem, Appetit anregenden Kino!

Wir empfehlen einen italienischen oder griechischen trockenen Weißwein.