Lamm-Lachs mit mediterranem Gemüse



Schöner Lachs mit Gemüse

Lamm-Lachse, schön gewürzt, gebraten in der Pfanne. Hier kommt zum ersten Mal auch meine neue Kochzange beim Wenden der Lachse zum Einsatz. Ich gare die Lachse medium, indem ich die Lachse jeweils auf jeder Seite nur 2 Minuten anbrate.

Dazu bereite ich in der gleichen Pfanne einfach etwas mediterranes Gemüse zu. Ein wenig Tomaten, Zucchini, rote Zwiebel, weiße und braune Champignons, Pfifferlinge und Chili-Schoten. Dazu eine 6-Kräuter-Mischung, als Tiefkühlprodukt.

Miz einem Schuss Weißwein bilde ich ein kleines Söße̊chen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lamm-Lachse (à etwa 200 g)
- Jeweils eine kleine Portion Zucchini, Tomate, rote Zwiebel, weiße und braune Champignons, Pfifferlinge
- 2 Chili-Schoten
- 6-Kräuter-Mischung (Tiefkühlprodukt)

- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse und Pilze putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke zerschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden.

Lachse auf jeweils beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gemüse hineingeben und etwa 8–10 Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Von der 6-Kräuter-Mischung darüber geben. Alles vermischen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und warmhalten.

Nochmals Butterschmalz in der gleichen Pfanne erhitzen und Lachse auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Einmal mit der Kochzange wenden. Herausnehmen und auf die beiden Teller geben. Servieren.