

Wildlachs mit Salicorne

Salicorne, Meerbohnen, Meerspargel ... um nur einige Namen zu nennen



Zutaten:

Für 2 Personen

- 2 Wildlachsfilets
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Butter
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 großen Zweig Thymian
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

- 100-150 g Meerbohnen
- 1 EL Butter
- Pfeffer aus der Mühle

Hier als Beilage Pellkartoffeln

Vorbereitung:

- Die Meerbohnen in einem großen Sieb gut abspülen, gut abtrocknen lassen, ggf. dunkle Stielenden entfernen. Nach Wunsch zerkleinern. Ich habe sie extra so gelassen, wie ich sie gekauft habe, weil ich es dekorativ fand.
- Lachs kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Hautseite ca. 0,5 cm tief einschneiden, damit sie sich nicht zusammenziehen kann.
- Mit Salz & Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Zitrone unter kaltem Wasser mit einer Wurzelbürste abwaschen, 1 dicke Scheibe abschneiden und mit dem Endstück beiseitestellen.
- Thymian kalt abspülen und trocken schütteln.
- Zwei beschichtete Pfannen bereitstellen.

Zubereitung:

- Olivenöl in der beschichteten Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen.
- Den Lachs auf der Hautseite durch das Olivenöl ziehen und mit niedrigen, höchstens mittleren Temperaturen kross anbraten. (Zu heiß gebraten tritt das Eiweiß aus und er wird trocken).

- Nach etwa 1 Minute die Zitronenscheiben, Thymian und Butter zugeben. Butter schäumen lassen und mit einem Löffel über den Lachs geben. Wenn er sein glasiges Aussehen verliert, wird er gewendet und bei mittleren Temperaturen weitergegart. Der Fisch wird nur einmal gewendet und liegt nun auf der Fleischseite.
- Je nach Dicke des Stückes variiert die Garzeit, deshalb entscheidet das eigene Auge über die verbleibende Zeit. Um ihn saftig zu halten sollte er in der Mitte noch nicht ganz durch sein, also etwas glasig erscheinen.
- Nebenbei in der zweiten beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, die Meerbohnen hinzugeben, mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen, Salz haben sie alleine genug. Nur kurz, max. 3 Min. in der Butter schwenken.

Mit Beilagen nach Wahl servieren.

Guten Appetit 😊