



LACHS MIT KNUSPRIGER HAUT AUF SPINAT UND ZITRONEN-KRITHARAKI

ZEITAUFWAND: CA. 90 MIN.

EINKAUFLISTE (4 Pers.)

- 4 frische Lachsfilets mit Haut, entschuppt und am Besten an einem Stück (ca. 175gr pro Stück) - **WICHTIG: Sollte ein tiefgefrorenes Filet verwendet werden (nicht empfohlen), 12 Stunden vorher in den Kühlschrank legen**
- 400gr frische Spinat
- 1 Schalotte
- 400gr Kritharaki (griechische feine Nudeln - Rewe/Edeka)
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1/2 Fenchel
- 1 Salatgurke
- 2 Stangen Stangensellerie
- 1 Bund Basilikum
- 1 Rispentomate
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Weisweinessig
- 30ml Sherry (Rewe/Edeka)
- 200gr Sahne
- Bratöl
- Aluminiumfolie

GEMÜSEVINAIGRETTE

- 1/2 Fenchel
- 1 Salatgurke
- 2 Stangen Stangensellerie
- 1 Bund Basilikum
- 1 Rispentomate
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Weisweinessig

Fenchel, Stangensellerie und Tomate in feine Würfel schneiden. Gurke halbieren und mit einem Löffel entkernen und anschließend ebenfalls fein würfeln. Stiele des Basilikum entfernen und Basilikumblätter fein hacken.

Geschnittenes Gemüse und Basilikum in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Weisweinessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Beiseite stellen.

ZWISCHENSCHRITT

- Aluminiumfolie
- 1 Schalotte

Topf mit heißem Salzwasser erhitzen. Einen großen Teller und Aluminiumfolie zum Abdecken bereit stellen. Schalotte schälen, fein würfeln und zur Seite stellen.

ZITRONEN-KRITHARAKI

- 400gr Kritharaki
- 2 unbehandelte Zitronen

Nudeln in heißes Salzwasser geben und nach Packungsangabe kochen. Zitronen heiß abwaschen und Schale fein abreiben.

LACHS-FILETS

- 4 frische Lachsfilets mit Haut
- Bratöl

Lachshaut „trocknen“: Mit einem Messer vorsichtig die Lachshaut entlangstreichen und so die Feuchtigkeit „herauspressen“. Ein Schritt, der und helfen wird, die Haut knusprig werden zu lassen. Vorgang wiederholen bis am Messer kaum Feuchtigkeit hängen bleibt.

Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Genügend Öl in die Pfanne geben, um den Boden der Pfanne dünn zu beschichten. Wenn das Öl anfängt zu „schimmern“ den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.

Wenn die Ränder des Lachses zu bräunen beginnen, die Hitze auf mittel reduzieren und weitere 3 bis 4 Minuten garen. Während des Garkvorgangs mithilfe eines Esslöffels den Lachs kontinuierlich mit dem heißen Öl begießen um ihn gleichzeitig von oben zu garen.

Danach Lachs umdrehen und die andere Seite für etwa 30 Sekunden braten, dabei mehrmals übergießen. Der Lachs sollte zu diesem Zeitpunkt noch nicht komplett durch gegart sein.



Anschließend Herdplatte ausschalten und den Lachs auf den vorbereiteten Teller legen und mit der Aluminiumfolie bedecken. Das Öl in der Pfanne lassen.

ZITRONEN-KRITHARAKI

30ml Sherry

Die Pfanne mit dem Öl wieder erhitzen und mit Sherry ablöschen. Alkohol verdampfen lassen.

SPINAT

400gr frische Spinat

In einer zweiten Pfanne etwas Öl erhitzen. Gehackte Schalotten und Spinat in die Pfanne geben und den Spinat auf mittlerer Hitze für ca. 4 min. etwas einfallen lassen.

ZITRONEN-KRITHARAKI

200gr Sahne

Zu dem eingekochten Sherry die Sahne und die geriebene Zitronenschale zugeben und aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Saft von einer Zitrone abschmecken. Fertige Kritharaki in die Sauce geben und gut durch mischen.

ANRICHTEN

In einen tiefen Teller zuerst die Zitronen-Kritharaki geben. Am Rand einen Kreis mit der Gemüsevinaigrette bilden. In die Mitte den Spinat setzen und mit dem Lachs toppen.

Guten Appetit!