

Mediterrane Lachspfanne

Zutaten (2 Portionen):

- 250 g Lachsfilet
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g Babyspinat
- 100 g kleine Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 30 g Parmesan
- 1 frischer Thymianzweig
- frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Öl, etwas Butter

Zubereitung:

1. Lachsfilet in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lachswürfel von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne entnehmen und zur Seite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden.
3. Butter in der Bratpfanne schmelzen lassen und zuerst Zwiebeln glasig dünsten, dann Knoblauch hinzufügen und zum Schluss getrocknete Tomaten kurz mitdünsten.
4. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und Tomatenmark unterrühren, Thymianzweig hinzugeben und für etwa 5-10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Anschließend Thymianzweig wieder herausnehmen.

Mediterrane Lachspfanne



Zubereitung:

5. Tomaten waschen und halbieren. Babyspinat waschen und gut trocken schütteln. Parmesan (gerieben) mit Tomaten und dann Spinat dazugeben und unterrühren. Etwa für 5 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls noch Wasser hinzufügen.
6. Als letztes die Lachswürfel in die Soße legen und nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit frischem Basilikum garniert servieren.



Tipp: Dazu passt das Linsen-Tomaten-Püree auf der nächsten Seite.