AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	international

KNUSPERLACHS MIT FRÜHLINGSZWIEBELN



KURZ VORGESTELLT

Normalerweise schätzt man den Lachs ohne Haut. Bei diesem Rezept ist es wie mit der gebratenen Ente. Ohne Haut ist nix!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Lachsfilet, am Stück, mit Haut	1 TL	Senfkörner
		2.5 dl	Weisswein
4 EL	Pflanzenöl	40 g	Butter
1 Bd	Frühlingszwiebeln	3 TL	Salz

ZUBEREITUNG

1. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach oben auf einen Teller legen, die Haut kräftig mit 3 TL Salz einreiben. 10 Min. einwirken lassen.
2. Die Lachshaut mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet mit einem scharfen Messer quer in gleichmässige Stücke teilen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in gut 5 cm lange Stücke schneiden. Senfkörner in einer trockenen Pfanne anrösten, Öl und Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen, würzen und einkochen lassen.
4. Eine beschichtete Pfanne mittelhoch erhitzen und das Öl hineingeben. Die Lachstranchen auf der Hautseite nach unten 2-3 Min. im Öl knusprig braten. Dann salzen, wenden und ca. 2 Min. fertig braten. So bleibt der Fisch innen noch rosa.
5. Die Filets zwischen zwei tiefen Tellern 1 Min. ruhen lassen.
6. Butter unter das Gemüse ziehen und zusammen mit dem Lachs - Knusperhaut nach oben - servieren.

Rezept: Sebastian Dickhaut. Feinschmecker. after work. 2. Q. 2016 - Foto: compactcook.com