AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	10 Min.	ganzjährig	Italien

LACHSSTEAK AUS DER PFANNE



Rezept: Dieter Kuhn - Foto: Louis Dreyer

KURZ VORGESTELLT

Meist wird der Rohlachs in Filetform angeboten. Für EsserInnen, die keine Scheu haben, an den Fisch erinnert zu werden, sind die Steaks eine gute Alternative.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Lachssteak	2 Pr	Salz
1 Zehe	Knoblauch	2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Lachs kurz abspülen und trocken tupfen. Mit etwas Salz bestreuen. Mit einer rohen Knoblauchzehe über den Knochen fahren, er dient uns als Raspel. Nach Belieben etwas mehr Knoblauch abreiben.
2. In einer Bratpfanne das Öl auf mittlere Temperatur erhitzen und Lachs leicht anbraten. Fisch mit dem Öl übergiessen. Lachs auf die andere Seite drehen. Hitze für eine schöne Kruste etwas hochfahren. Fisch von der Herdplatte nehmen, wiederum mit dem Öl übergiessen und einen Moment durchziehen lassen.
3. Nach Belieben mit einem guten Salz bestreuen und einen Faden frisches Olivenöl über den fertigen Fisch giessen.

TIPP: Eine genügend grosse Pfanne, evtl. Grillpfanne, nehmen. Die Steaks dürfen sich nicht berühren. - Als Beilage wäre auch Zitronenrisotto und Spinat denkbar.