

Lachs | Fresh Fish Seasoning | Karamellisierter Chicorée

Dauer: 35 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Zutaten für 2 Personen:

Equipment:

1 Pfanne
1 beschichtete Pfanne

Gewürze & Zutaten:

2 Lachs Filets a 190 g
1 TL Salz
5 EL Fresh Fish Seasoning
1 Chicorée
60 G Butter
1 TL Safran
1 EL Puderzucker

Zubereitung

- 1 Am Vorabend den Lachs im Kühlschrank auftauen lassen. Im Anschluss den Lachs unter fließendem Wasser säubern und vorsichtig trockentupfen.
- 2 Im nächsten Schritt den aufgetauten Lachs mit etwas Salz bestreuen. Anschließend das Fresh Fish Seasoning großzügig einsetzen.
- 3 Danach den Chicorée zur Hand nehmen und halbieren. Für den Garvorgang mit ca. 100 ml Wasser in eine Pfanne geben. Dies dauert ca. 8 Minuten. Das übrige Wasser kann danach abgegossen werden.

Die 60 g Butter halbieren und eine Hälfte zum Erhitzen bei mittlerer Temperatur in eine beschichtete Pfanne geben. Die Filets griffbereit halten und sobald die Butter schäumt und eine leicht braune Farbe annimmt, den Lachs in die Pfanne legen. Vorsichtig herausbraten, bis sich beide Seiten des Fisches goldbraun gefärbt haben.
- 4 Bei der Garzeit sollte man berücksichtigen, wie dick das Filet geschnitten ist. Im Schnitt kann man aber mit zehn bis zwölf Minuten rechnen. Wichtig ist auch, dass die verwendeten Gewürze nicht zu viel Farbe annehmen.

Wenn die Lachsfilets fertig sind und man sie aus der Pfanne gehoben hat, kommt der Chicorée zum Einsatz. Beide Hälften werden in die Pfanne gelegt, sobald die restliche Butter in der Pfanne geschmolzen und leicht braun geworden ist. Um das karamellierte Ergebnis zu erhalten, nimmt man nun Safran und Puderzucker, gibt die beiden Gewürze über den Chicorée und wartet bis er in der Pfanne karamellisiert.
- 5

-
- 6 Sobald alles fertig ist, den Lachs zusammen mit dem karamellisierten Chicorée auf einem Teller anrichten und genießen!