



## Fisch Rezepte

---

### Lachsfilet mediterran

(Zutaten für 2 Personen)

**für das Hauptgericht:**

400 g Lachsfilet

Salz, Zitronensaft, Olivenöl,

**für die mediterrane Sauce:**

2 EL Olivenöl, 1 TL Butter, 10 g Gemüsepaste, Salz, Pfeffer

½ Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel, ½ Chilischote (scharf)

1 TL Tomatenmark, 1 TL Basilikum-Pesto, 100 g Tomatenstücke aus der Dose

3 EL trockenen Weißwein, 2 EL Sahne

**für das mediterrane Gemüse:**

3 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe

je 1 Paprikaschote rot + gelb, 200 g Broccoli, 1 kleine Zucchini

15 schwarze Oliven ohne Stein, 10 Kirschtomaten

3 EL Weißwein, 1 TL Tomatenmark, 1 TL Basilikum-Pesto

20 g Gemüsepaste, 300 g Tomatenstücke aus der Dose

**für die Nudeln:**

250 g Linguine, Wasser, Salz

3-4 EL Olivenöl, 1 Chilischote

### Zubereitung

1. **die mediterrane Sauce zubereiten:**

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen.

3. Den zuvor fein gehackten Knoblauch und die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel u. Chilischoten etwas anbraten.

4. 1 TL Butter dazugeben.

5. Das Ganze mit dem Weißwein und den Tomatenstücken ablöschen.

6. Nun die Gemüsepaste, das Tomatenmark, das Basilikum-Pesto und die Sahne dazugeben.

7. Das Ganze einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

8. Optional die Sauce mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

9. Zum Schluss die Sauce mit dem Schneebesen aufschlagen und im Backofen warm stellen.

10. **das mediterrane Gemüse zubereiten:**

11. Das Öl im Topf erhitzen.

12. Den zuvor fein gehackten Knoblauch und die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel u. Chilischoten etwas anbraten.

13. Nun die Butter, den Weißwein und die Tomatenstücke hinzugeben.



14. Jetzt das Basilikum-Pesto, die Gemüsepaste und das Tomatenmark dazu geben.
15. Die Paprikaschoten und die Zucchini in Würfel schneiden und dazugeben
16. Den Broccoli in kleine Röschen teilen und dazu geben.
17. Die Oliven und die Kirschtomaten halbieren und hinzugeben.
18. Das Ganze etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei öfters umrühren.
19. Optional mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
20. Das Gemüse im Backofen warm stellen.

**21. die Linguine zubereiten:**

22. Die Linguine in Salzwasser Al dente kochen und abgießen.
23. In einer Pfanne klein geschnittene Chilischoten im Olivenöl kurz schwenken.
24. Die abgetropften Linguine hinzugeben und gut vermischen.
25. Die Linguine warm stellen.

**26. die Lachsfilets zubereiten:**

27. Die Lachsfilets unter fließendem Wasser reinigen und danach trocken tupfen.
28. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
29. Die Lachsfilets von jeder Seite ca. 5 Minuten (je nach Dicke) braten.
30. Die Lachsfilets auf vorgewärmten Tellern mit den Linguine und dem mediterranen Gemüse anrichten und die Filets mit der Sauce übergießen.

**Hinweis:**

Der *Atlantische Lachs* gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Sein rosafarbenes bis dunkelrotes Fleisch ist reich an *Omega-3-Fettsäuren*. Lachs kann roh, gekocht, gebraten und geräuchert verzehrt werden.

Die Farbintensität des Fleisches unterscheidet zwischen *Atlantischen Lachsen* aus Aquakultur und solchen aus Wildfang: Wildlachs wird als dunkler, farbkräftiger und weniger gelblich als der Lachs aus Aquakultur empfunden. Damit das Fleisch von Zuchtlachsen auch appetitlich rosa aussieht, wird dem Futter der Farbstoff Astaxanthin (E 161j) beigemischt. Ohne diesen Zusatzstoff hätte das Fleisch eine graue Färbung.