

LACHS MIT BASILIKUMSAUCE UND KARTOFFEL-KAROTTEN-POMMES

LACHS MIT BASILIKUMSAUCE UND KARTOFFEL-KAROTTEN-POMMES

Als ich dieses Rezept für meinen Lachs mit Basilikumsauce und Kartoffel-Karotten-Pommes geplant habe hatte ich es weder als besonders schnell noch als besonders aufwendig im Kopf. Ich dachte eher, dass ich durchgehend entspannt beschäftigt bin bis das Essen auf dem Tisch steht. Tja, aber dann waren die Pommes im Ofen und die Sauce nach 3 Minuten fertig und ich hatte noch reichlich Zeit bis der Fisch in die Pfanne musste. So kann es manchmal gehen, ich habe die Zeit genutzt um den Kühlschrank ein wenig aufzuräumen und den Einkaufszettel für das Wochenende fertig zu machen. Aber natürlich ist das Rezept nicht nur gut geeignet um den Haushalt auf Vordermann zu bringen, es ist auch super lecker. Der Lachs und das Basilikum passen ganz wunderbar zusammen, besonders weil das Basilikum im Joghurt so schön frisch ist. Der Mix aus aus Kartoffeln und Karotten ist dabei auch deutlich leichter als nur ein großer Berg Pommes und auch hier reicht die leckere grüne Sauce zum Dippen vollkommen aus und man braucht (zumindest aus unserer Sicht) weder Mayo noch Ketchup dazu!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Lachsfilets, je ca. 250g – wenn möglich mit Haut

Pfeffer & Salz

6 Karotten

4 große Kartoffeln, zusammen ca. 500g

1 EL Rapsöl

Für die Sauce:

1 kleines Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

100g (fettarmer) Joghurt

1-2 TL Mayonnaise

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Karotten und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Mit dem Rapsöl auf ein Backblech geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Alles gut vermengen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 160°C reduzieren.

Das Basilikum waschen und mit der geschälten Knoblauchzehe in einen kleinen Mixer* geben. 1 EL Joghurt dazu geben und alles mixen bis eine feine grüne Sauce entstanden ist. Diese Sauce zusammen mit 1 TL Mayonnaise und den Joghurt rühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Bei Bedarf noch einen zweiten Löffel Mayonnaise einrühren.

Etwa 10 Minuten bevor die Pommes fertig sind eine ausreichend große, beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen (falls ihr Lachs ohne Haut habt braucht ihr ca. 1 TL Öl). Den Fisch auf der Hautseite hinein geben und scharf anbraten. Nach 3-4 Minuten die Hitze reduzieren und den Fisch noch weitere 4 Minuten braten. Am Ende wird er gesalzen und kurz gewendet so dass er noch 1-2 Minuten auf der „Fleischseite“ brät.

Den Lachs mit Pfeffer und Salz würzen und auf die Teller legen. Die bunten Pommes dazu geben und erst am Ende die Sauce über den Fisch geben oder extra auf den Tisch stellen.

Achtung - wenn der Fisch noch zu heiß ist reißt die Sauce.

Sofort servieren und restlos verputzen!

