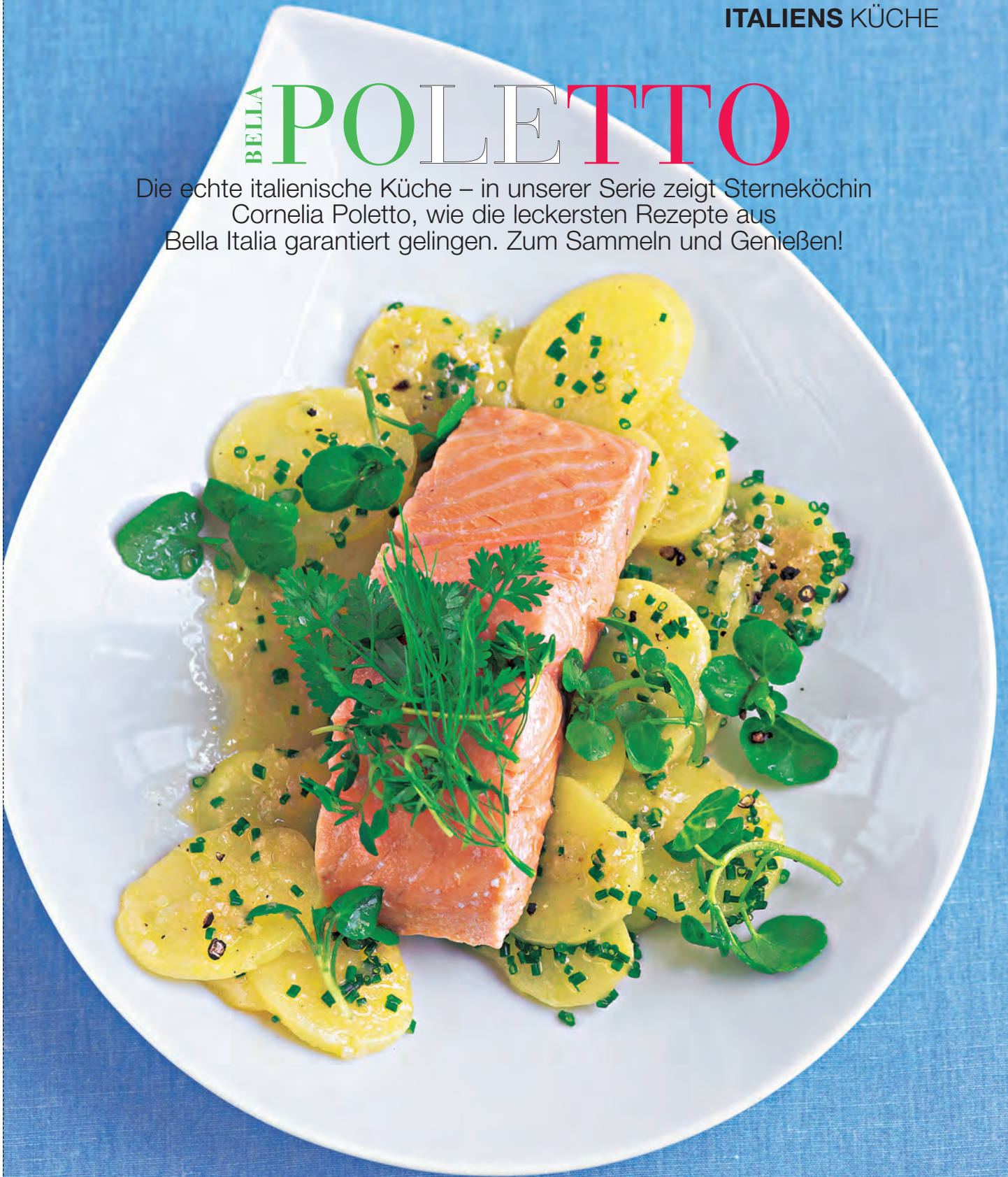


BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln

FOLGE **71** Lachsfilet

auf Kartoffel-Brunnenkresse-Salat





Cornelia Poletto bereitet die Marinade für den Salat zu



Die Lachsfiletstücke werden im Olivenöl sanft gegart

Lachsfilet

auf Kartoffel-Brunnenkresse-Salat

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Salat: 800 g kleine festkochende Kartoffeln, feines Meersalz, 2 Schalotten, 6–8 EL Olivenöl, 150 ml Hühnerbrühe, ca. 6 EL Sherryessig, 2 TL Dijonsenf, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Brunnenkresse (ca. 100 g), 2 EL Schnittlauchröllchen. **Für den Fisch:** 600 g Lachsfilet (im möglichst gleichförmigen Stück mit Haut), 4 Zweige Thymian, ca. 300 ml Olivenöl, Fleur de Sel, einige frische Kräuter (z. B. Kerbel, Dill).

- Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in wenig mit Meersalz gewürztem Wasser 15–20 Minuten kochen. Inzwischen die Schalotten abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne glasig andünsten. Mit der Brühe ablöschen und beiseitestellen.
- Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Schalotten-Brühe-Mischung, 4 EL Essig, Senf, Salz, Pfeffer und die restlichen 4–6 EL Öl verrühren und über die Kartoffeln geben. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Backofen auf 75 Grad vorheizen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen. Das Olivenöl im flachen Topf oder in einer ofenfesten Pfanne bis kurz vor dem Siedepunkt (optimal sind 75 Grad) erhitzen. Die Lachsstücke mit der Hautseite nach unten und den Thymian hineinlegen (der Fisch sollte vom Öl bedeckt sein). Zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.
- Die Brunnenkresse waschen, trocken schütteln und verlesen. Die groben Stiele abschneiden. Kresse und Schnittlauch unter den Kartoffelsalat heben. Mit Meersalz, Pfeffer und restlichem Essig würzen.
- Topf oder Pfanne aus dem Ofen nehmen, Lachsstücke aus dem Öl heben, abtropfen lassen. Auf Küchenpapier legen. (Das Olivenöl können Sie durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb filtern und für weitere Fischgerichte wiederverwenden.) Vom Lachsfilet jeweils die Haut abziehen und den Lachs von beiden Seiten mit Fleur de Sel würzen. Den Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, Lachsstücke daraufgeben. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Pro Portion:

ca. 770 kcal, 37 g Eiweiß, 47 g Fett, 38 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Christian Dietz, Sommelier im Restaurant „Poletto“, empfiehlt einen Weißwein aus dem Burgund: „Der 2008 Bourgogne Chardonnay, Domaine Coche-Bizouard ist vollmundig, aber nicht zu kraftvoll. Genau richtig, um den feinen Lachs zu begleiten und die Würze der Kräuter zu unterstreichen.“ Ca. 14 Euro, fam@poletto.de, Tel. 0 40/4 80 21 59.