Mediterranes Lachsfilet

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Oliven, schwarz	50 g
Rosmarin, frisch	25 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	2 EL
Sonnenblumenöl	2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Lachsfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.

2. In der Zwischenzeit Oliven abtropfen lassen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

3. Eine Pfanne mit Butter auf höchster Stufe erhitzen, zunächst die Zwiebeln, dann die Kartoffeln hinzugeben und ca. 10 Min. unter ständigem Wenden kross anbraten. Oliven und Rosmarin unter die Kartoffeln mengen, salzen, pfeffern und bis zum Servieren warm halten.

4. Lachsfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Eine Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, Lachsfilets in die Pfanne geben und ca. 5 Min. braten.

5. Lachsfilets mit Kräutern der Provence und Chili bestäuben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bratkartoffeln in eine Schüssel geben und zusammen mit den mediterranen Lachsfilets servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	619 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g