

Gebratener Lachs

auf lauwarmen Kohlrabi-Spinat-Gemüse mit Bratkartoffeln
Für 4 Personen

Zutaten:

Gemüse:

500 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Nicola)
Salz
1 Prise Kümmel, ganz
2 kleine Kohlrabis
150 g junge Spinatblätter

Dressing:

1 kleine Schalotte
100 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Weinessig
Salz
1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

Fisch:

4 Stück Lachsfilet mit Haut à 140 g, geputzt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl

Zum Anrichten:

2-3 Ei Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Gemüse:

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser mit einer Prise Kümmel weich kochen. Abgießen, schälen, auskühlen lassen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Kohlrabis schälen, evtl. holzige Enden entfernen, vierteln und in schmale Spalten schneiden. Die Kohlrabischeiben in reichlich kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Spinatblätter von den Stielen zupfen, gut waschen und trocken.

Dressing:

Schalotte schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Schalottenwürfel, Brühe, Essig, Zucker, etwas Salz und Olivenöl gut miteinander vermischen und mit Pfeffer würzen.

Fisch:

Die Lachsstücke salzen und pfeffern und auf der Hautseite in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze in etwa 3-4 Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen,

die Fischstücke wenden und darin noch 1 bis 2 Minuten glasig ziehen lassen.

Zum Anrichten:

In der Zwischenzeit die Kartoffelscheiben in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur im Öl goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern und evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kohlrabischeiben und Spinatblätter mit reichlich Dressing vermischen, zum Schluss die Kartoffelscheiben vorsichtig unterheben und das Gemüse auf vier Teller anrichten. Die gebratenen Lachsstücke daneben legen und evtl. mit noch etwas Dressing beträufeln.