

Gebratener Lachs mit Pinienkern-Salsa

886

Typ: Fisch

Quelle: Ottolenghi: Simple, 258

Bemerkungen: 30 Aug 24: Ohne Korithen geht auch

Zutaten 100 g Korinthen
4 Lachsfilets mit Haut, sorgfältig entgrätet (500 g)
6½ EL Olivenöl
4 Stangen Staudensellerie, in 1 cm große Würfel geschnitten (180 g), Blätter zum Bestreuen zurücklegen

30 g Pinienkerne, grob gehackt
40 g Kapern, plus 2 EL Lake aus dem Glas
40 g entsteinte große grüne Oliven, in 1 cm große Würfel geschnitten
1 kräftige Prise Safranfäden (¼ TL), mit 1 EL heißem Wasser verrührt
20 g Petersilie, grob gehackt
1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 TL Saft ausgepresst
Salz und schwarzer Pfeffer

- Rezept:**
1. Die Korinthen mit kochendem Wasser bedecken und 20 Minuten quellen lassen, während Sie den Lachs vorbereiten und die Salsa zusammenrühren.
 2. Die Lachsfilets mit ½ EL Öl beträufeln, mit 1/3 TL Salz und 1 kräftige Prise frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.
 3. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Sellerie und Pinienkerne 4-5 Minuten unter häufigem Rühren darin anbraten, bis die Kerne braun werden (gut achtgeben, sie verbrennen leicht). Die Pfanne vom Herd nehmen, die Kapern und ihre Flüssigkeit, die Oliven und den Safran samt Wasser hineingeben und leicht salzen. Die abgetropften Korinthen, Petersilie sowie Zitronenschale und -saft unterrühren und die Salsa beiseitestellen.
 4. Das restliche Olivenöl (1 EL) in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets mit der Haut nach unten hineinlegen und 3 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Die Hitze etwas reduzieren, die Filets umdrehen und weitere 2-4 Minuten braten (je nach gewünschtem Gargrad).
 5. Die Lachsfilets mit der Salsa auf Tellern anrichten. Mit Sellerieblättern bestreuen, falls vorhanden, und servieren.