



Lachs auf Rucola-Tomaten-Gemüse

(für 4 Personen)

Zutaten:

600g Lachsfilet
Saft 1 Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
30g Pinienkerne
8 Tomaten
250g Rucola
½ Bund Petersilie
2 EL Rapsöl
ca. 100ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft (etwas zurück behalten), Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.
2. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, achteln und entkernen.
3. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Die groben Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Seelachs darin auf jeder Seite leicht anbraten. Die Gemüsebrühe dazugießen und den Fisch zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.
5. Rucola und Tomaten zum Fisch seitlich in die Pfanne geben und erhitzen. Mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreut servieren.

Beilagen:

Salzkartoffeln