

Wildlachs mit Balsamico-Zwiebeln

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Wildlachsfilets (MSC-zertifiziert)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2-3 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 EL getrocknete Tomatenflocken oder 4 getrocknete Tomaten in Öl, in Stücke geschnitten
- 4 Zehen frischen Knoblauch
- 10 Zehen Knoblauch, in Chili-Marinade eingelegt
- 1 Glas Borettane-Zwiebeln (290 g)
- 100 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Thymian
- Pfeffer
- Chili
- 3-4 EL Aceto Balsamico
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und andünsten. Den kleingehackten Knoblauch hinzugeben, ebenso den Zweig Thymian. Alles weiterhin bei mittlerer Hitze zirka 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren. Den Gemüsefond, den Balsamico, die Tomaten, die abgeschütteten Borettane-Zwiebeln und die eingelegten Knoblauchzehen dazugeben und alles zusammen erhitzen.

Mit Pfeffer, Salz und Chili abschmecken.

In der Zwischenzeit die Wildlachsfilets (bei Verwendung von gefrorenem Fisch diesen vorher auftauen) trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten goldbraun braten.

* * *

Das Gericht schmeckt solo ohne weitere Beilagen.

Wer mag, kann dazu aber auch zum Beispiel Pommes sautées servieren.

Hierzu werden 12 kleine rohe Kartoffeln (Drillinge) geschält und bei mittlerer Hitze in ½ EL aufgeschäumter Butter gegart (bei mittlerer Hitze in einem Topf mit Deckel). Die Kartoffeln ab und zu wenden, damit sie rundherum braun werden.

Gegen Ende der Garzeit (nach ca. 20 Minuten) salzen und offen weiterbraten. Eventuell die Hitze erhöhen, falls der gewünschte Bräunungsgrad noch nicht erreicht ist. Dann pfeffern, nach Geschmack auch mit Kräutern (z.B. Bratkartoffelgewürz) bestreuen.

Das von uns verwendete Bratkartoffelgewürz besteht aus Zwiebeln, Majoran, Basilikum, Petersilie, Pfeffer, Sellerieknollenpulver und Kümmel.