

Urlaubsfeeling im Herbst!

Geschmortes Lachssteak „Mediterran“

Zutaten für 2 Portionen

Fisch:

2 Lachssteaks
2 El Olivenöl
Rosmarinzeige
1 Zitrone

2 El Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika Edelsüß

Gemüse:

1 Karotte
½ Bund Basilikum
1 kleines Stück Knollensellerie
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Fleischtomate

Zubereitung

Die Lachssteaks mit Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und mit dem Rosmarin in Olivenöl ca. 1 Stunde einlegen.

Das Gemüse putzen und klein würfeln. Eine Pfanne erhitzen, die Lachssteaks kurz scharf anbraten und herausnehmen.

Jetzt die fein geschnittenen Gemüse anbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark zu fügen und leicht anrösten lassen. Nun mit ca. 0,1 l Wasser ablöschen und etwas schmoren lassen bis eine leichte Sauce entsteht.

Die Lachssteaks wieder in die Pfanne legen, den Basilikum darüber zupfen und ca. 3 Minuten mit schmoren lassen.

Dazu empfehle ich Ihnen Gnocchi und ein gutes Glas trockener Riesling

Guten Appetit wünscht Ihnen
Robert Hecker