

Lachsfilet



Zubereitungszeit:	25 Minuten
Garzeit:	25 Minuten
Nährwert:	Pro Portion etwa 750 kcal / 3.010 kJ.

Zutaten:

- 4 frische Wildlachsfilets
- 2 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Butter
- 25 g Ingwer
- 1/4 l Weißwein
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin

Zubereitung:

Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch klein schneiden und beiseite stellen. Ein Backblech einbuttern und den Backofen aus 200 °C vorheizen. Die Lachsfilets abwaschen, trocknen und auf das Blech legen. Mit klein geschnittenem Ingwer bestreuen und mit etwas Weißwein angießen. Einige Rosmarin- zweige und etwas Olivenöl dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets auf der unteren Schiene 10 bis 15 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit einen kleinen dickwandigen Topf bereitstellen. Wenn die Filets gar sind, sofort warm stellen. Die Bratflüssigkeit in den Topf umgießen, die klein geschnittene Petersilie und die Tomaten dazugeben. Sauce unter Rühren leicht erwärmen. Die Lachsfilets auf vorgewärmte Teller geben und mit der Sauce anrichten.

Tip:  Dazu schmecken Bratkartoffeln oder gekochter Reis und ein gemischter Salat.