

Lichters Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-buntes-lachs-ragout-mit-kartoffel-ecken/

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Champignons
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Mais
- 100 g TK-Erbesen, aufgetaut
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Cayennepfeffer
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Kartoffel-Ecken:

- 600g festkochende Kartoffeln
- 100ml Rapsöl
- Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, 10 Minuten kochen, abgießen, kurz abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin schwimmend goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Lachsfilet in 3cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den hellen und hellgrünen Teil in 2cm große Stücke schneiden. Die grünen Enden in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Champignons mit einer Bürste oder einem Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen. Nun Frühlingszwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten, 3-4 Minuten braten lassen, Erbsen und Mais zugeben und weitere 2 Minuten garen.

Sahne, Gemüsebrühe und Tomatenmark verquirlen und zum Gemüse geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Lachswürfel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten leise köcheln lassen, bis der Lachs gar ist.

Das Lachs-Ragout mit den Kartoffel-Ecken auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingslauchringen bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 28.6.2014

Prominenter Gast: Mary Roos