Rosa gebratenes Lachsfilet

Krosse Haut und glänzendes Filet. Gebratener Lachs ist eine wahre Köstlichkeit. Und dabei ebenso delikat wie schick. Damit der Lachs innen zart rosa bleibt, kommt es auf die richtige Garzeit an. Mein Tipp: Brate den Lachs vier Minuten bei hoher Hitze auf der Haut und lasse die andere Seite bei kleiner Hitze nur noch kurz Farbe nehmen. Das Ergebnis: Perfekt rosa gebratenes Lachsfilet.



Rosa gebratenes Lachsfilet | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 300 Gramm Lachsfilet mit Haut | 2 Esslöffel Olivenöl | 0,5 Teelöffel Salz | 1 Zitrone



Rosa gebratenes Lachsfilet | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (10 Minuten): 1. Lachs waschen, trocken tupfen, zurechtschneiden (ich halbiere das Filet einfach in der Mitte) und salzen. 2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sobald dieses heiß ist, den Lachs mit der Hautseite in die Pfanne legen. 3. Lachs vier Minuten braten. 4. In der Zwischenzeit die Zitrone in Scheiben oder Spalten schneiden. 5. Lachs wenden, Hitze sofort reduzieren und den Lachs auf der anderen Seite kurz Farbe nehmen lassen, dann sofort mit den Zitronenstücken servieren oder direkt selbst mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Dazu passt hervorragend: Bärlauch-Risotto, Pasta mit Spinat-Rahm-Sauce oder karamellisierte Röstkartoffeln! Jetzt noch mehr Rezepte mit Lachs, weitere Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten sowie mehr italienische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 360 Kalorien | 26 Gramm Fett | 0 Gramm Kohlenhydrate | 30,6 Gramm Eiweiß