

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 35 Pfefferlachs

mit grünen Olivenkartoffeln





Die Sterneköchin wendet das Lachsfilet im Pfeffermix



Salat- und Kräuterblättchen werden sorgfältig verlesen

Pfefferlachs

mit grünen Olivenkartoffeln

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Olivenkartoffeln: 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, ca. 1 l Hühnerbrühe, 4 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein, je 4 Zweige glatte Petersilie und Basilikum, 50 g grüne Oliven (entsteint, z. B. Bella di Cerignola), Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1–2 EL Zitronensaft.

Für den Pfefferlachs: 600 g schottischer Wildlachs ohne Haut, je 1 gehäufte EL rosa Beeren, Szechuanpfeffer, schwarze und weiße Pfefferkörner, Fleur de Sel, 4 EL Olivenöl.

Außerdem: 100 g gemischte Salat- und Kräuterblättchen, 2 EL Trockenbeerauslese-Essig oder Aceto Balsamico, 1 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl.

- Kartoffeln schälen und vierteln. In Brühe aufkochen, ca. 15 Minuten garen. Brühe abgießen, auffangen. Kartoffeln im heißen Topf etwas abdampfen. In einer Pfanne im heißen Öl so lange bei mittlerer Hitze braten, bis sie stückig zerfallen. Weißwein und ca. 100 ml der aufgefängenen Hühnerbrühe (Rest anderweitig verwenden) angießen, etwas einköcheln lassen.
- Backofen auf 100 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Petersilien- und Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Kräuter und Oliven unter die Kartoffeln heben. Olivenkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.
- Lachs in Portionsstücke schneiden. Gewürzkörner im Mörser grob zerdrücken. Lachs salzen, in der Pfeffermischung wenden. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Im Ofen auf der mittleren Schiene 5 Minuten ziehen lassen.
- Salat- und Kräuterblättchen verlesen, waschen und trocken tupfen oder schleudern. Essig, Senf, Gewürze und Öl verschlagen, abschmecken. Salat- und Kräuterblättchen darin wenden.
- Olivenkartoffeln auf Teller verteilen. Lachs darauf anrichten. Mit der Kräuter-Salat-Mischung umlegen.

Pro Portion:

ca. 760 kcal, 35 g Eiweiß, 50 g Fett, 35 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Remigio Poletto wählt zum aromatischen Lachs einen deutschen Riesling: „Wunderbar passt der fein mineralische 2007 Bernkasteler Badstube Kabinett Riesling feinherb des Winzers Markus Molitor von der Mosel.“ Er ist für 9,80 Euro zu bestellen unter www.markusmolitor.com.