

Lauwarmer Lachs auf geschmolzenen Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Stück (ohne Haut) Lachsfilet
- 600 g Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stängel Basilikum
- 1 Zweig Thymian
- 200 g Rucola
- 2 EL Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Dämpfeinsatz legen. Einen passenden Topf 2-3 cm hoch mit Salzwasser füllen, den Dämpfeinsatz daraufsetzen und mit einem passenden Deckel verschließen. Das Wasser aufkochen und, sobald Dampf aufsteigt, den Lachs bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten dämpfen.

Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, über Kreuz einschneiden und den Stielansatz entfernen. Die Früchte mit kochendem Wasser überbrühen und 1 Minute ziehen lassen. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und gleichmäßig würfeln. Basilikum und Thymian waschen und trocken tupfen. Die Basilikumblättchen in Streifen schneiden, vom Thymian die Blättchen abzupfen.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Tomatenwürfel darin bei mittlerer Hitze kurz erwärmen - nicht kochen lassen. Mit den Kräutern würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen, die Blätter grob hacken. Mit Restlichem Öl und dem Essig mischen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Den Lachs auf den lauwarmen Tomaten mit dem Rucola-Salat anrichten.

Dazu passen etwas gehobelter Parmesan und geröstete Pinienkerne.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen