

Gegrillter Lachs mit Auberginen-Püree

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Auberginen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- zum Dünsten der Schalotten: 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 4 küchenfertige (à 180 g) Lachsfilets
- Salz und Pfeffer
- etwas Zucker

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch in Rautenform einritzen und die Früchte mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech geben. Den Rosmarin und den Thymian mit auf das Backblech geben, die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken, ebenfalls hinzufügen und alles mit 100 Milliliter Olivenöl beträufeln. Danach für 30 Minuten in den Ofen geben.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in zwei Esslöffeln Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen.

Die fertigen Auberginen aus dem Backofen nehmen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, zu den Schalotten in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Lachsfilets in einer Grillpfanne glasig braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Lachs richtig braten und würzen

Den Lachs können Sie nach dem Braten mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ansonsten benötigt er nicht viel Gewürz - Lachs von wirklich guter Qualität braucht oft nicht einmal viel Salz und Pfeffer, er schmeckt einfach so aus der Pfanne schon ganz wunderbar. Auch die Bratzeit dürfen Sie knapp bemessen. Am besten schmeckt der Lachs, wenn er noch nicht ganz durchgebraten, sondern innen noch ein wenig glasig ist. Wenn Sie ihn zu lange in der Pfanne lassen, wird er leicht trocken und schmeckt nicht halb so gut.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 09.04.2014

Koch/Köchin: Ali Güngörmüs

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