



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

August 2007

Gebratenes Lachsfilet mit Sauerampfersauce

Für 4 Personen

Ca. 800 gr. Lachsfilet auf der Haut
Öl, Butter
3-400 ml Fischfond
250 gr. Crème Fraiche
125 gr. Naturjoghurt
250 gr. Sauerampfer
Salz, weißer Pfeffer

Das Lachsfilet in 4 Portionsstücke teilen. Die Hautseite gut trocknen (!) und mehrfach leicht einschneiden. Die Fleischseite gut salzen und die Filets auf der Haut in heißem Öl gut anbraten. Bei mittlerer Temperatur fast fertig garen, nur ganz zum Schluss kurz umdrehen. Kurz vor Ende einen Klecks Butter mitbraten lassen.

Für die Sauce den Fond bis auf wenige Esslöffel einkochen, dann die Crème Fraiche und den Joghurt einrühren. Den entstielen und gewaschenen Sauerampfer grob hacken und in die Sauce geben. Kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs mit Salzkartoffeln und der Sauce anrichten.

Tipp: die Sauce passt auch zu anderen Fischen, besonders zu allen aus der Lachsfamilie und zu Zander