



LACHSSTEAKS AUF LAUCH MIT TOMATEN

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 25 MIN.

ZUTATEN

- 2 große Stangen Lauch, in Scheiben geschnitten, gewaschen und abgetrocknet
- 4 große Strauchtomaten, entkernt und mit einem X-förmigen Einschnitt an der Unterseite
- 100 g Champignons
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4 Lachsfilets (ohne Haut und entgrätet), je ca. 180 g
- 2 TL Olivenöl
- Grüne Kräuter wie z. B. Petersilie, Schnittlauch, Estragon o. ä als Garnierung
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Lauch im 1 l iCook Topf in kochendem leicht gesalzenem Wasser 2-3 Minuten lang blanchieren, bis er weich ist. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf herausnehmen und in eine Schüssel Eiswasser geben.
2. Die Tomaten 10-15 Sekunden in das kochende Wasser geben. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf herausnehmen und ebenfalls in die Schüssel Eiswasser geben.
3. Tomaten abkühlen lassen, bevor Sie die Haut abziehen, sie entkernen und würfeln. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden und sie dann sofort in den Zitronensaft geben.
4. Butter und Gemüsebrühe in der großen iCook Universalpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen. Lauch hinzugeben und sanft durchwärmen.
5. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Lachs 3-4 Minuten pro Seite braten, bis das Fleisch sich fest anfühlt und undurchsichtig geworden ist.
6. Die gewürfelten Tomaten und die Champignonscheiben zum Lauch hinzugeben und einige Minuten durchwärmen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs und das Gemüse in vorgewärmten Schüsseln servieren und mit Kräutern garnieren.