



Speedy kitchen

No. 8

Quick, healthy and exceptional

by Michael R. Grunenberg
www.grunenbergconsulting.de

Auf der Haut gebratenes Lachsfilet an Tagliatelle mit Zitronenbuttersoße

Einkaufsliste:

- 1-2 Lachsfilets mit Haut (vorzugsweise Wildlachs, guter Zuchtlachs geht natürlich auch)
- Tagliatelle oder andere Bandnudeln. Ausnahmsweise als Fertigprodukt (Barilla oder De Cecco)
- 150 ml Weißwein
- 1 Eigelb
- 1 Zitrone unbehandelt
- Ca. 40-50g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Italien! Na ja, der Lachs ist eher aus dem Norden. Aber dennoch typisch italienische Leichtigkeit und Geschmack. Wer ganz großartig sein will, der nimmt Wildlachs.

1. Schritt: Butter bei milder Hitze im Stieltopf schmelzen.

2. Schritt: Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

3. Schritt: Eigelb und Wein im heißen (nicht kochendem!!) Wasserbad schaumig aufschlagen.

4. Schritt: Butter langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen dazufließen lassen, bis eine gewünschte, sähmige Konsistenz erreicht ist.

5. Schritt: Buttersoße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Warm halten (keinesfalls mehr kochen).

6. Schritt: Nudeln ins Wasser geben und nach Anweisung kochen.

7. Schritt: Fischfilets salzen.

8. Schritt: Olivenöl in der Pfanne erhitzen, ein paar Zitronenscheiben dazugeben und das Lachsfilet auf der Hautseite kräftig anbraten.

9. Schritt: Nudeln abgießen. Alle Herdplatten ausmachen.

10. Schritt: Lach kurz auf die Fleischseite drehen und in der Pfanne ziehen lassen.

11. Schritt: Nudeln auf den Tellern anrichten, Filet in Portionen schneiden, pfeffern und auf den Nudeln anrichten, Soße um das Filet herum zu den Nudeln geben. Einen Klecks gerne auch auf den Fisch.

12. Schritt: Nach Gusto garnieren (Petersilie, Basilikum)

Dauert ca. 25 Minuten.

Guten Appetit!