Lachskotelette, gebraten, auf jungem Wirsing mit Aquavit – Krabbensoße

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Nordisch,- maritim, stimmig, wie an der Küste, einfach und schnell

Zutaten

- 4 Lachs Kotelette à 180g, pfannenfertig
- (Über den ganzen Lachsrücken geschnitten, mit Haut und Gräten)
- 125 g deutsches Krabbenfleisch
- 700 - 800 g junger Wirsing in 2 -3 cm großen Blättern
- 1 Gläschen Fischfond (Selber gekocht oder aus dem Supermarkt
- ¼ l trockener Weißwein
- 1/8 l Noilli Prat
- 4 cl Aquavit
- 1 Tl Senf
- 125 ml Crème fraiche
- 50 ml Sahne
- 4 Schalotten,fein geschnitten
- Saft einer ½ Zitrone
- 30 - 40 g kalte Butter
- Etwas frisch geriebenen Meerrettich
- 1 El Mehl
- Etwas Öl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Aquavit - Krabbensoße:

Schritt2

Zunächst 2 gewürfelte Schalotten glasig in Butter anschwitzen,

Schritt3

1 El Mehl dazu geben, glatt rühren. Mit dem Fischfond, dem Weißwein, Noilli Prat, der Sahne und Crème fraiche aufgießen. 5 - 6 min. leise mit dem Senf köcheln, auf die benötigte Menge reduzieren lassen. Nachschmecken und mit etwas kalter Butter aufmixen, nicht mehr kochen lassen,.Den Aquavit dazu geben und nur noch die Krabben in der Soße erhitzen.

Schritt4

Der Wirsing:

Schritt5

2 weitere Schalotten etwas Butter glasig anschwitzen und die Wirsingblätter dazu geben. Salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen. 3 - 4 El Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel 4 - 5 min. leise dünsten, kurz und „al dente“ halten.

Schritt6

Die Lachskotelette:

Schritt7

Unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt8

Leicht mit Mehl bestäuben, (brät sich besser) und in heißer Butter mit etwas Öl, von beiden Seiten ca. 2 - 3 min. goldgelb braten.

Schritt9

Danach in der noch heißen Pfanne weitere 2 min. „ausruhen“ lassen, keinesfalls zu trocken braten, innen rosa lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Gern richte ich meine Lachskotelette auf / an dem Wirsinggemüse mit tounirten Salzkartoffeln an, gebe die Krabben - Aquavit Soße drum herum und reibe etwas frischen Meerrettich darüber..

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, maritim, nordisch, stimmig

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachskotelette-gebraten-auf-jungem-wirsing-mit-aquavit-

krabbensosse/