



Lachspfanne

Zutaten (für 1 Portion):

150 - 200g Lachsfilet
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kl. rote Paprika
200 Gramm Kirschtomaten
250ml Sahne
Öl zum braten
50g Cheddarkäse gerieben
30g Petersilie
30g Dill

Die Zwiebel, den Knoblauch, die Petersilie ohne Stengel, den Dill und die Paprikaschote klein schneiden und würfeln. Die Tomaten halbieren.

Das Lachsfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern dann bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit heißem Öl pro Seite 3 - 4 Minuten braten.

Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und die klein geschnittene rote Zwiebel in der Pfanne anschwitzen. Danach den Knoblauch dazugeben. Nach einer Minute auch die Paprikaschote dazugeben und alles bei unterer Hitze langsam garen. Jetzt erst die Tomaten und dann die Sahne mit in die Pfanne geben, alles umrühren und zwei Minuten aufkochen. Dann den Cheddarkäse die Petersilie und den Dill dazugeben und weiter verrühren.

Nun die Lachsfilets in die Sauce legen und 2 - 3 Minuten ziehen lassen und anrichten.

Man kann auch TK-Lachs ohne Auftauen direkt in einer erhitzten Gusseisenpfanne braten, nachdem man vorher die Eisschutzglasur abgespült hat und den Lachs trocken getupft hat.