



**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 Oktober 2008

Lachs in Sahne

Für 4 Personen:

ca. 800 gr. Lachsfilet
300 ml Fischfond, 100 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe, eine fein gehackte Schalotte
1 Tomate, gehäutet, entkernt, fein gewürfelt
Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Kümmelpulver
30 gr. Butter
¼ l Sahne

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Das Lachsfilet von der Haut ziehen, in 4 Stücke teilen und mit Küchentrepp abtupfen. Eine Auflaufform mit der Knoblauchzehe einreiben. Die Butter in der Form zerlassen und die Schalotte darin bei schwacher Hitze andünsten. Die Tomatenwürfel zugeben, von der Flamme nehmen. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form legen. Die Sahne mit Salz und Kümmelpulver würzen und in die Form legen. Das Ganze mit Alufolie abdecken.

Im Ofen ca. 8-10 min. schmoren, die Folie nach der Hälfte der Zeit entfernen. Mit Blattspinat und Salzkartoffeln servieren.

Tipp: dieses leckere und einfache Gericht lässt sich leicht variieren:

- mit Paprika edelsüß statt Kümmel
- Zugabe von anderen Gemüsesorten (z. Bsp. feine Lauch- und Karottenstreifen)
- experimentieren Sie einfach und erzählen Sie uns von Ihren Ergebnissen!