

Gebratener Lachs mit Kräutern und Scampi

Zutaten

- 2 Scheiben Lachs (je 200 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 4 rohe Scampi
- 1 El Öl
- 15 g Butter
- 1/2 kleine Knoblauchzehe
- 1 El feingehackte Schalotten
- 1 El gehackte Kräuter
- (Petersilie, Thymian, Basilikum, Dill)
- 100 ml trockener Weißwein,

Zubereitung

1. Die Schwänze der Scampi mit einer drehenden Bewegung vom Rumpf trennen. Mit einem scharfen Sägemesser die Schale längs aufschneiden. Den dunklen Darm entfernen, die Scampi längs halbieren.
2. Lachsscheiben von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern, beidseitig in Mehl wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Lachsscheiben hineinlegen, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 von einer Seite ca. 4 Minuten braten.
3. Zusätzlich jetzt die Butter in die Pfanne geben, die Lachsscheiben wenden, die halbierten Scampi mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen. Alles zusammen weitere 4 5 Minuten braten. Danach Fisch und Scampi heraus nehmen, warm stellen.
4. Im Bratfett Schalotten und durchgepresste Knoblauchzehe glasig werden lassen, Kräuter zufügen. Mit Weißwein ablöschen, die Soße auf etwa die Hälfte einkochen.
5. Lachs und Scampi wieder in die Pfanne geben und erwärmen. Lachs und Scampi zusammen mit einem zarten, frischen Gemüse, z.B. Zuckerschoten, servieren.

Dazu passt Reis oder warmes Baguettebrot.

95 g Eiweiß, 81 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 5312 kJ, 1268 kcal.