



## Gebratenes Lachsfilet

auf Schwarzwurzel-Tomaten-Gemüse mit Speckstippe und Bratkartoffeln (für 4 Personen)

### Zutaten

50 g geräucherter durchwachsener Speck  
100 g Butter  
100 ml Weißweinessig  
125 g Kirschtomaten  
220 g Butterschmalz  
600 g Lachsfilet  
600 g große Zwiebeln  
1 kg fest kochende Kartoffeln  
1,5 kg frische Schwarzwurzeln  
1 Bund Petersilie  
2 Zitronen  
2 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker



### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser circa 20 Minuten bissfest kochen und mindestens eine Stunde völlig auskühlen lassen. Besser wäre noch über die ganze Nacht auskühlen – lassen sich also prima schon am Vortag vorbereiten. 3 Liter Wasser, den Weißweinessig und das Mehl in einer Schüssel verrühren. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen), die Enden abschneiden und sofort in das vorbereitete Essigwasser legen. Nun das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Dann die Schwarzwurzeln abspülen und in kochendem Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone sowie einer Prise Zucker 15 bis 18 Minuten garen.

Für die Speckstippe den gewürfelten Speck und 2 Esslöffel Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Nun die 4 Lachsfilets im Speckfett von jeder Seite circa 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und ebenfalls warm stellen. Die kalten Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen (so viel, dass der Boden leicht bedeckt ist) und die Kartoffelscheiben in der heißen Pfanne so auslegen, dass alle Scheiben Bodenkontakt haben. Bei mittlerer Hitze von einer Seite goldbraun braten, dann wenden und die andere Seite auch goldbraun braten. Nun die restlichen Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden, zu den Bratkartoffeln geben und circa 4 Minuten mitbraten, dabei immer schwenken oder wenden. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Löffel Butter sowie die gehackte Petersilie unterschwenken. In einer zweiten Pfanne Butter langsam erhitzen und die Schwarzwurzeln und die halbierten Kirschtomaten darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Anrichten verteilen wir das Schwarzwurzel-Tomaten-Gemüse auf 4 Tellern und geben die Bratkartoffeln dazu. Nun den Lachs auf das Gemüse legen, die warme Speckstippe darüber geben und mit etwas Petersilie ausgarnieren. Eine Zitrone in 6 bis 8 längliche Stücke schneiden und jeweils ein Stück auf die Lachsfilets legen.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

