






BIO-Lachsfilets mit Schmorgurken & Speck

 Mittel  30 min  2 Personen

Zutaten

- 600 g BIO-Lachsfilet
Art.-Nr. 82468 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 750 g Gemüsegurken
- 1 Zwiebel
- 75 g durchwachsener Speck
- 1/2 Bund Dill
- 2 EL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- 75 g saure Sahne
- 1 1/2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Speisestärke

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Die Gurken mit dem Sparschäler schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Gurkenhälften in etwa 1 cm dicke halbe Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck würfeln, den gewaschenen Dill fein hacken.

Schritt 02

Nun schmelzen Sie die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne mit Deckel, dünsten die Zwiebeln darin mit aufgelegtem Deckel glasig, geben dann die Gurken mit hinein und lassen diese kurz mitdünsten. Anschließend die Gemüsebrühe zugießen, den Deckel wieder auf die Pfanne setzen und das Ganze 5-10 Minuten schmoren lassen.

Schritt 03

In der Zwischenzeit lassen Sie in einer zweiten Pfanne den Speck aus, nehmen ihn wieder aus der Pfanne und legen ihn beiseite, zerlassen die restliche Butter in der Pfanne und geben dann den mit Pfeffer und Salz gewürzten Lachs hinein. 5 Minuten kräftig anbraten, wenden und 3 weitere Minuten braten.

Schritt 04

Die Schmorgurken sollten in der Zwischenzeit schön weich geworden sein. Rühren Sie die saure Sahne und den Senf unter und binden Sie die Sauce mit der Speisestärke, die Sie darüberstreuen und einrühren. Zum Schluss den Dill ebenfalls unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Lachs, der mit dem Speck bestreut wird, servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür