

«Blitzlachs» aus dem Ofen

Für 2 Personen

Zutaten

- 2 Tranchen Lachsfilets je ca 180 g schwer
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Teelöffel Senf
- 2 Strauchtomaten mittelgross
- 0.3 Bund Petersilie glattblättrig
- 0.3 Bund Basilikum
- 0.3 Bund Schnittlauch
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 0.5 dl Gemüsebouillon
- 0.5 dl Weisswein
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung

1. Von den Lachstranchen wenn nötig bräunlich-graue Stellen auf der ehemaligen Hautseite sowie allfällige Fettstellen am flachen Seitenrand wegschneiden. Die Lachsfilets in eine Gratinform legen. Auf der Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen, gut andrücken, dann jedes Filet mit je 1 Teelöffel Senf bestreichen.
2. Die Strauchtomaten in Scheiben schneiden. Die Lachsfilets damit ziegelartig belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilie und Basilikum hacken. Den Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden. Alle Kräuter mit der Hälfte des Olivenöls mischen und auf den Tomaten verteilen.
4. Restliches Olivenöl mit der Bouillon, dem Weisswein und dem Zitronensaft mischen und in die Form giessen.
5. Den Lachs im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten backen. Sofort servieren.

Tipps & Tricks

Dazu passt Safran-Reis mit Gemüsewürfelchen.

Das Gericht heisst «Blitzlachs», weil es blitzschnell zubereitet ist und der Ofen die meiste Arbeit leistet.