



Hauptspeise



Lachskotelett

an Kapern-Tomaten Butter

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 916 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Lachskoteletts à 250 g

2 getrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

Öl zum Braten

40 g Butter

Salz, Pfeffer zum Würzen

2 El Kapern

50 ml Weißwein

4 Stängel Basilikum

1 Limette

300 g Kartoffeln

1 Zwiebel, rot

1 Bund Petersilie

50 g Parmesan

Zubereitung

- 1 Lachskoteletts waschen und abtupfen. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum grob hacken.
- 2 Etwas Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Lachskoteletts bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Auflaufform legen.
- 3 Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Im Bratensatz der Lachskoteletts kurz die Tomaten sowie Kapern und Knoblauch schwenken. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und etwas Limettensaft würzen.
- 4 Butter über den Lachs geben und im Ofen ca. 15 Min. ziehen lassen.
- 5 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin ca. 8 Min. bei geschlossenem Deckel andünsten und dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Parmesan fein reiben.
- 7 Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln hinzugeben und ohne Deckel

nochmal ca. 10 braten. Dabei einmal wenden. Kurz vor Schluss die Petersilie und den Parmesan hinzugeben. Alles gut vermengen.

- 8 Lachskoteletts zusammen mit der Tomaten-Kapern Butter auf Tellern anrichten. Parmesan-Bratkartoffeln daneben platzieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	671kJ /170kcal	3.822kJ /916kcal
Fett	10g	59g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	23g
Kohlenhydrate	5g	28g
davon Zucker	1g	4g
Eiweiß	11g	62g
Salz	1g	3g