Gebratenes Lachsfilet auf Mangold mit Zitronenpasta

Das Lachsfilet wird nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, einfach Fisch pur. Dezenten, aber guten Geschmack liefern die Beilagen: Vom geschmortem Mangold kommt ein runder krautiger Geschmack dazu, von den Pappardelle eine zitronige Note. Das Lachsfilet sollte unbedingt mit der Haut verwendet werden, denn kurz und scharf angebraten wird die dünne Haut sehr fein und knusprig und liefert zudem ein feines Röstaroma.

Zutaten (pro Portion)

1	Lachstranche mit Haut, ca. 150g
	Salz und Pfeffer
20g	Tafelbutter
80g	Schnittmangold
30g	Zwiebel
20g	Sauerrahm
	Kräutersalz
	Rapsöl

Pappardelle

50g	Pappardelle
	Salzwasser
15g	Tafelbutter
1/2El	Zitronensaft

Zubereitung

Blattkiele aus den Mangoldblättern herausschneiden und klein hacken. Blattwerk zu groben Stücken schneiden. Zwiebel hacken.

Zwiebel und gehackte Blattkiele 3-4 Minuten in Rapsöl dünsten. Blattwerk zugeben und weiterdünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Sauerrahm zugeben, verrühren

und mit Kräutersalz würzen, 5-6 Minuten leicht köcheln lassen. Bis zum Anrichten warmhalten.

Nebenher die Pappardelle in Salzwasser gar kochen und abgiessen. Butter schmelzen und den Zitronensaft zugeben. Pappardelle in die Pfanne geben und mit der Zitronensauce vermischen.

Lachsfilet ringsum salzen und pfeffern.

Rapsöl bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen. Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in Pfanne legen und ca. 3 Minuten lebhaft braten. Die Seiten des Filets sollten sich auf einem breiten Streifen hellrosa verfärben. Tafelbutter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Das Filet auf beiden Seiten und der Oberseite je 1 Minute in der Butter braten.

Mangold zu einem Bett anrichten und das Filet darauflegen, mit etwas Butter übergiessen.

Zitronenbutter für die Pappardelle