

## Lachsfilet, Lauchgemüse und Zitronengras

Zubereitungszeit: 18 Minuten

### Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Stange Lauch  
1 gelbe Paprika  
2 Pak-Choi  
4 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
1 Stengel Zitronengras  
2 Lachsfilets á 180 g, küchenfertig  
2 EL Sojasauce, mild

### Zubereitung:

Lauch, Paprika, Pak-Choi und Kräuter unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Gemüse küchenfertig präparieren, schließlich in mundgerechte Stücke schneiden und in eine mittelgroße Schüssel geben. Kräuter von den Zweigen zupfen, fein hacken und zusammen mit 2 EL Olivenöl und dem Gemüse vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, kurz ziehen lassen. Eine große Pfanne, ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe erhitzen und darin zunächst die am Wurzelende angedrückten Stengel Zitronengras, rundum braun anbraten. Nach kurzer Zeit das Gemüse zugeben, Zitronengras in der Pfanne belassen, Gemüse nach und nach wenden, bis eine gleichmäßige Bräunung eingetreten ist. In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, auf der Fleischseite dünn mit Sojasauce benetzen, soweit mit Pfeffer würzen. Eine kleine Pfanne mit dem verbleibenden Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und darin die Lachsfilets für wenige Minuten lang, beidseitig kross anbraten, zwischenzeitlich wenden, sowie auf den länglichen Seiten braten. Lauchgemüse gleichermaßen auf flachen Tellern verteilen und darauf die Lachsfilets anrichten.