

## *königlicher Salm gebraten auf Pestogemüse*

Der Lachs ist ein fetter Fisch,  
er ist reich an Vitamin D und den lebensnotwendigen Omega 3-Fettsäuren  
Deshalb sollte Lachs auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen.  
Lachs lässt sich auf verschiedene Arten zubereiten,  
in der Pfanne, im Backofen, auf dem Grill

man nehme

### **Zutaten für 2 Portionen**

500g fangfrisches Lachsfilets  
1 Porree  
125 g Champignons  
1/2 kleine Zucchini  
8 Cherrytomaten  
Öl zum Braten  
Salz, Pfeffer

für das Basilikumpesto:

1 Bund frisches Basilikum  
1 EL Pinienkerne  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Für das Pesto vorab etwas Basilikum zur Dekoration beiseite legen.  
Die restlichen Basilikumblätter, die Pinienkerne und das Olivenöl mit  
einem Stabmixer ganz fein hacken und  
das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das frische Lachsfilet in Portionen schneiden und auf der Hautseite  
ca. 8 Minuten bei guter Hitze in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Porree, Champignons und Zucchini halbieren, in Scheiben schneiden und  
5 Minuten bei mittlerer Hitze in der Hälfte des Pestos anbraten (sautieren).  
Cherrytomaten halbieren und dazu geben,  
alles zusammen weitere 2 Minuten braten.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pestogemüse mit Pasta zum Lachs servieren.

*Guten Appetit*

**LACHSKONTOR** ... denn das Leben ist zu kurz um schlecht zu essen

*Ihr Markus Hoffmann*

---

### IMPRESSUM

Lachskontor GmbH Am Lunedeich 108  
27572 Bremerhaven  
Telefon 0471 / 76 032  
Fax 0471 / 77 059  
mail@lachskontor.de  
<http://www.lachskontor.de>