

Heather Stewart aus Neuseeland empfiehlt:

Lachsfilet in Kokos-Tomaten-Sauce

& Delta Sauvignon Blanc

Zutaten (für 2 Personen)

2 x 250 g Lachsfilet
1 unbehandelte Zitrone
300 ml passierte Tomaten
300 ml Kokosnussmilch aus der Dose
3 Zweige frischer Oregano
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 cm Stück Ingwer
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Rohrzucker
2 TL Speisestärke
Neutrales Pflanzenöl
Salz



Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen und fein hacken, Ingwer schälen und klein schneiden. In einem Tiegel 1 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin sanft dünsten. Passierte Tomaten dazu geben, mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker würzen. Oregano waschen, Blättchen von zwei Zweigen pflücken und in den Sud geben. Kokosmilch einrühren, alles aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Zum Schluss 2 TL Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce geben. Aufkochen lassen und die Sauce auf kleiner Flamme warmhalten, dabei ab und zu umrühren.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln sowie pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten je 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze fast durchbraten. Zum Servieren den gebratenen Lachs in die Sauce legen und mit Zitronenscheiben sowie Oregano garnieren. Als Beilage passt ein herzhafter Wildreis oder ein knackiges Weißbrot.

Probieren Sie dazu den knackigen Delta Sauvignon Blanc. Eine perfekte Weinbegleitung zu diesem aromatischen Gericht!

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de