

Lachssteak – Lachs-Pavé mit gerösteten Tomaten und Fenchel

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------|
| 4 | Lachs-Pavés |
| Olivenöl | |
| Salz, Pfeffer | |
| Weißwein | |
| 450 g | Strauchtomaten |
| 3 | Fenchelknollen |

Sauce Vierge

| | |
|-------------|---------------|
| 120 ml | Rotweinessig |
| ½ TL | Fenchelsamen |
| ½ TL | Pfefferkörner |
| 150 ml | Olivenöl |
| große Prise | Meersalz |

Zubereitung

- **Für das Gemüse** den Ofen auf 220°C vorheizen.
- Die Tomaten halbieren und mit der Schnittseite nach oben in eine leicht mit Öl bestrichene Auflaufform setzen.
- Mit Salz und Pfeffer bestreuen und 10 Minuten im Ofen rösten.
- Die Temperatur auf 150°C herunterstellen und 1 Stunde weiter rösten, bis sie auf die Hälfte zusammengeschrumpft sind und sich das Aroma konzentriert hat.
- Den Fenchel senkrecht durch den Strunk in dünne Scheiben schneiden.
- Nebeneinander in eine leicht geölte Bratenpfanne legen und bei 180°C in ca. 40 Minuten weich und goldbraun rösten. Tomaten und Fenchel warm stellen.
- **Für die Sauce vierge** den Essig mit dem zerstoßenen Fenchel und Pfeffer in einem kleinen Topf auf etwa 2 EL einkochen lassen.
- Das Olivenöl einrühren und mit Meersalz abschmecken. Beiseite stellen.
- **Für den Fisch** die Lachsfilet mit der enthäuteten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen.
- Mit einem scharfen Messer den dünnen Bauchlappen abschneiden und die Filetränder begradigen.
- Das Filet quer in Stücke schneiden, die man auch Pavés (Pflastersteine) nennt.
- Die Pavés mit Öl bestreichen, würzen und mit der enthäuteten Seite nach unten in eine sehr heiße Pfanne legen.
- Bei großer Hitze braten und das Fleisch dabei gelegentlich mit einer Palette leicht andrücken, bis es goldbraun ist.
- Den Fisch mit etwas Weißwein beträufeln, einige Sekunden weitergaren und dann behutsam wenden.
- Den Lachs von der anderen Seite 30 Sekunden braten, die Pfanne vom Herd nehmen und die Pavés in der verbliebenen Hitze weitere 30 Sekunden ziehen lassen; sie sollten innen noch etwas roh sein.
- **Zum Anrichten** die Fenchelscheiben dekorativ in der Mitte des Tellers arrangieren. Die Pavés darauf setzen und mit einigen Tomaten umgeben. Die Sauce kurz durchrühren, damit sich die Essigreduktion mit dem Öl verbindet, und am Tellerrand verteilen.