

Chefkoch Claudio Clarke empfiehlt:

# Gebratener Lachs mit Chorizo-Sauce



mehr Kochtipps:

[lifechannel.ch/kochstipp](https://lifechannel.ch/kochstipp)

(c) 123rf

## Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch fein schneiden
2. Chorizo in 5 mm grosse Würfel schneiden
3. Ofen auf 140 °C vorheizen
4. Lachsfilets auf der fleischigen Seite mit Salz, Pfeffer und Zeste von Orange, Limette und Zitrone beträufeln
5. Filets in einer heissen Pfanne auf Hautseite mit wenig Fettstoff anbraten, bis sie knusprig ist und eine schöne Farbe hat
6. Filets mit Haut nach oben auf ein Backblech geben und für ca. 10 Minuten in den Ofen
7. Währenddessen in einer anderen Pfanne Schalotten und Knoblauch in wenig Fettstoff dünsten
8. Sobald Zwiebeln glasig sind, Chorizo-Würfel begeben, Temperatur erhöhen und alles zusammen anbraten
9. Nach ca. 1 bis 2 Minuten Tomatenpüree begeben und kurz mit anbraten

## Zutaten

2	Lachsfilets (à 150 g) geschuppt und entgrätet
1	Orange
1	Limette
1	Zitrone
1	Schalotte
1	Knoblauch
10 g	Tomatenpüree
2 dl	Rotwein
2 dl	Hühnerbrühe
30 g	Chorizo
15 g	Mehlschwitze

Life Channel

[www.lifechannel.ch](https://www.lifechannel.ch)

- 10.** Mit Rotwein ablöschen und zur Hälfte einreduzieren lassen
- 11.** Mit Hühnerbouillon auffüllen und aufkochen und mit Mehlschwitze eindicken
- 12.** Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken