



Lachs im Speckmantel mit Oliven-Kritharaki

Zutaten für vier Personen

600 g Lachsfilet ohne Haut
1 EL Zitronensaft
2 EL Öl
8 magere Bauchspeckscheiben
2 Zweige Zitronenthymian

400 g Kritharaki-Nudeln
2 Frühlingszwiebeln
16 schwarze Oliven
Filet von zwei Fleischtomaten
2 EL Olivenöl
2 Dillzweige
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl beidseitig auf den Punkt kross braten. Herausnehmen, mit Speck umwickeln, wieder in die Pfanne setzen, Zitronenthymian zum Aromatisieren zugeben und im vorgeheizten Backofen bei circa 80 Grad circa sechs bis acht Minuten durchziehen lassen.

Kritharaki-Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser circa 14 bis 16 Minuten auf den Biss kochen.

Frühlingszwiebeln in Röllchen geschnitten und schwarze Oliven in Scheiben geschnitten in heißem Olivenöl angehen lassen. Tomatenfilets und Nudeln zugeben und alles gut vermengen. Etwas grob geschnittenen Dill unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Bett auf flachem Teller anrichten, Lachsfilet darauf setzen und mit Dillsträußchen garnieren.

Nährwert pro Portion

517 kcal – 29 Fett - 35 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate – 2 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei.