



MEIN LIEBLINGSSOMMERGERICHT - LACHSFILET AUF CREMIGER POLENTA

Zutaten fürs Knoblauch-Kräuteröl (optional):

10-12 Knoblauchzehen
2 EL frische oder gefrorene Kräuter
60-70 ml Olivenöl
1 TL Salz

Zutaten für die Polenta:

300 ml Milch
300 ml Wasser
1,5 TL Salz
2 TL Knoblauch-Kräuteröl
100 g Maisgrieß/Polenta
30-50 g Parmesan, gerieben
50 g Butter



2 Lachsfilets (= 500 g)
Salz, Pfeffer
Oliven- oder Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung Knoblauch-Kräuteröl:

Hackt den geschälten Knoblauch in einem Universalzerkleinerer oder mithilfe einer Knoblauchpresse klein. Fügt die Kräuter, das Salz und Öl hinzu und verrührt alles zu einer Paste. Diese Mischung hält sich im Kühlschrank gut verschlossen bis zu einer Woche. Ich verwende sie als Würze für verschiedene Gerichte.

Zubereitung Polenta:

Vermischt die Milch mit dem Wasser, Salz, dem Knoblauch-Kräuteröl in einem Topf und kocht das Ganze auf. Anschließend rührt ihr den Maisgrieß ein und köchelt die Polenta etwa 5 min bei mittlerer Hitze (bei mir Stufe 5-6 von 9) unter ständigem Rühren. Danach gebt ihr einen Deckel auf den Topf, schaltet den Herd aus und lasst die Polenta noch 5 min ziehen. Zum Schluss rührt ihr die Butter und den Parmesan ein. Die Polenta ist servierbereit. Genießt sie am besten solange sie heiß ist, da Polenta beim kalt werden immer etwas fester wird.

Zubereitung Lachsfilet:

In einer Pfanne erhitzt ihr etwas Öl oder Butter und bratet das Lachsfilet darin mit der Hautseite nach oben zuerst an, und zwar auf stärkster Hitze. Da die meisten Lachsfilets recht dick sind, bratet man sie zu Beginn scharf an und reduziert dann die Hitze ein wenig, da das Filet sonst außen sehr knusprig wird und innen noch roh ist. Ideal ist bei mir z.B. Stufe 6 oder 7 von 9. Wenn sich auf der Unterseite eine beige Kruste gebildet hat, wendet ihr das Filet (bei mir dauert das ca. 5 min). Auf der anderen Seite braucht es noch etwa 7 min. Es sollte oben und unten schön knusprig und innen ganz leicht rosa sein. Würzt es noch mit etwas Salz und Pfeffer und serviert es zusammen mit der cremigen Polenta und einem Spritzer Zitronensaft.



MOJE OMILJENO LJETNO JELO - FILE OD LOSOSA SA KREMASTOM PALENTOM

Sastojci za ulje od bijelog luka i začinskog bilja (opcionalno):

10-12 čehni bijelog luka
2 kašike svježeg ili zamrznutog začinskog bilja
60-70 ml maslinovog ulja
1 kašičica soli

Sastojci za palentu/puru:

300 ml mlijeka
300 ml vode
1,5 kašičica soli
2 kašičice ulja od bijelog luka i začinskog bilja
100 g palente/kukuruznog griza/kukuruzne krupice
30-50 g sitno naribanog parmezana
50 g maslaca

2 filea od lososa (=500 g)
so, biber
maslinovo ili suncokretovo ulje za prženje



Priprema ulja od bijelog luka i začinskog bilja:

Čehne bijelog luka usitnite pomoću multipraktika ili prese za bijeli luk. Dodajte mu začinsko bilje i ulje pa sastojke dobro sjedinite. Stvorice se pasta koju držite u frižideru u staklenim ili plastičnim posudama sa poklopcem. Tu pastu možete koristiti kao dodatni začin za razna slana jela, jer će im dati posebnu aromu a u frižideru se neće pokvariti čak ni nakon 5-7 dana.

Priprema palente:

U jednom loncu pomiješajte vodu, mlijeko, so i ulje od bijelog luka. Ove sastojke prokuhajte pa umiješajte palentu. Kuhajte je oko 5 min na srednjoj vatri (to je kod mene stepen 5 ili 6 od 9) uz stalno miješanje. Potom stavite poklopac, ugasite vatru i ostavite palentu još 5 min da malo odstoji. Na kraju umiješajte maslac i parmezan. Palenta je spremna za serviranje.

Priprema lososa:

U tavi zagrijte ulje ili maslac. Ukoliko imate veliki filet sa kožom kao ja u videu, počnite peći stranu bez kože. Mnogi filei su prilično debeli pa se preporučuje da se na najjačoj vatri prže samo na početku jer je velika šansa da će izvana izgorjeti a iznutra ostati prijesni. Kod mene je idealna temperatura 6. ili 7. stepen od 9. Kad je file sa donje strane lijepo porumenio (kod mene to traje oko 5 min), oprezno ga okrenite pa nastavite da ga pržite još oko 7 min. Gotovi file bi izvana trebao biti hrskav i rumen a iznutra sočan i blago roza boje. Začinite ga solju i biberom pa ga servirajte skupa sa palentom i pospite ga malo sa sokom od limuna.