

Norwegische Lachspfanne

Fisch

Auftauzeit: } 12 Stunden
Vorbereitungszeit: 45 Minuten }
Zubereitungszeit: 30 Minuten } 1¼ Stunden

ZUTATEN / Portionen		2	3
Lauch	St.	1	1½
Lachsfilet (auch TK)	g	300	450
Krabben (auch TK)	g	125	180
Schäl-Tomaten aus der Dose	g	400	600
Knoblauchzehen	St.	2-3	3-4
Sahne	ml	100	150
Zitronensaft			
Salz, Pfeffer, Zucker, sowie gehackte Petersilie z. Bestreuen			

VORBEREITEN:

1. Lachsfilet und Krabben auftauen wenn TK.
2. Lachs waschen, trocken tupfen und 15 Minuten in Zitronensaft marinieren.
3. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Knoblauch fein schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. Dosentomaten mit Saft und Sahne in eine große Pfanne geben. Die Tomaten zerkleinern Lauch und Knoblauch zufügen. Gut durchrühren. Mit Pfeffer, Salz, guten Prise Zucker kräftig abschmecken.
2. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Marinierten Lachs abtrocknen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Tomaten-Gemüse-Mischung legen. Salzen und Pfeffern und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen.
4. Krabben unterheben. (Wer die Sauce etwas dicker mag, muss zum Schluss etwas Saucenbinder einrühren)
5. Mit Petersilie bestreuen und anrichten.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Reis, Baguette, Nudeln



Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.			