

Norwegische Lachspfanne



Zutaten für 2 Personen:

1 Stange Lauch
1 Packung Tiefkühl-Lachs oder frischen Lachs
125 Gramm Krabben oder Shrimps
1 Dose Tomaten (stückig) oder frische Tomaten
2 Zehen Knoblauch
1 Becher süße Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Petersilie

Zubereitung

Lachs auftauen, gut abspülen, abtrocknen und mit dem Zitronensaft ca. 15 Minuten marinieren. Dosentomaten mit Saft und die Sahne in eine Pfanne oder einen breiten Topf geben. Den geputzten (gut mit kaltem Wasser spülen) Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauch zerkleinern, alles mit Tomaten und Sahne verrühren, gut salzen und pfeffern und mit etwas Zucker abschmecken. Das Ganze circa 10 Minuten köcheln. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Tomaten-Gemüse-Mischung geben, salzen und pfeffern. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluß die Krabben unterheben und erwärmen. Fischpfanne in eine Servierschüssel geben, mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt wir Reis oder Baguette, Nudeln schmecken aber auch.

Kleiner Tipp: Wer die Soße etwas dicker mag: zum Schluss etwas Soßenbinder unterrühren.

Guten Appetit!