Rezept

Gebratener Lachs auf Cima di Rapa und Safran-Mayo

Ein Rezept von Gebratener Lachs auf Cima di Rapa und Safran-Mayo, am 23.09.2025

Zutaten

Für die Mayonnaise:

- **1 Msp.** gemahlener Safran
- **1** sehr frisches Eigelb
- Salz
- **1** Spritzer Estragonessig
- **1/2 TL** Dijon-Senf
- **4 EL** Rapsöl

Für das Gemüse:

- **1 Bund** Cima di Rapa
- **3 EL** Olivenöl
- **60 ml** trockener Weißwein
- **3** junge Knoblauchzehen
- **4** in Salz eingelegte Sardellen

Für den Lachs:

- **600 g** Lachsfilet mit Haut
- **2 EL** Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 39 g F, 34 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Für die Mayonnaise in einer kleinen Schüssel den Safran im Estragonessig auflösen. Das Eigelb mit dem Dijonsenf und 1 Prise Salz zum Safran-Essig-Gemisch geben und mit einem Dressing- oder Schneebesen verrühren.

2. Das Rapsöl unter ständigem Weiterschlagen in einem feinen, dünnen Strahl dazugeben, bis eine sämige Mayonnaise entstanden ist. Diese anschließend bis zum Anrichten abgedeckt im Kühlschrank lagern.

3. Den Cima di Rapa waschen und nur in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sardellen mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. schmelzen. Den Cima di Rapa dazugeben und ca. 2 Min. braten, dann mit dem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Min. schmoren lassen.

5. Inzwischen die Lachsfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.

6. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite bei großer Hitze in ca. 2 Min. knusprig anbraten, wenden und 4 Min. weiterbraten.

---

7. Den Lachs mit dem Cima di Rapa auf vier Tellern anrichten, jeweils gut 1 EL Mayonnaise neben den Lachs geben und das Gericht sofort servieren.