

## Männergericht des Monats: **Gebratenes Lachsfilet**

Warum sieht man immer mehr Männer abends am Herd stehen? Suchen sie nach mehr Wärme? Liegt es an der Herdanziehungskraft? Nein! Ein Mann ist grundsätzlich immer von sich selbst überzeugt und weiß ganz einfach, dass er der beste Koch, zumindest auf diesem Planeten, ist! Ein Mann ist evolutionsbedingt „Jäger und Sammler“ und ihm schmeckt nur, was er gesehen, gefangen und erlegt hat! Und wir sprechen hier nicht von dem netten Häschen aus der Disco.

Männer sammeln nun mal gern Jagdtrophäen: es kann der garstige Fisch, die überfahrene alte Ente, oder doch das, mit dem Auto, mitgenommene Häschen sein.

Wenn nicht genug Zeit für die durchaus männliche Jagd ist, muss etwas Frisches vom Schlachter oder vom Fischfachgeschäft her.



Wir konzentrieren uns dabei heute auf ein „gebratenes Lachsfilet“ mit einem pikanten Gurken-Meerrettich-Gemüse. Der Vollständigkeit halber muss erwähnt werden, dass dies auch ein perfektes kohlenhydratfreies Gericht für das mitgenommene Häschen ist, da es den „möglichen Hüftschaden“ wohl überleben wird.

### **Werkzeuge:**

1 Bratpfanne, 1 Gurkenschäler oder 1 Taschenmesser  
1 Pfannenwender, 1 Teller, 1 kleiner Löffel

### **Einkaufstüte:**

250 Gramm Lachsfilet (in einem Stück), Fraueninfo: Im Lachs sind Gräten drin (Männer ignorieren das ja sowieso), 1 Salatgurke (groß, grün und lang muss sie sein), 20 Gramm Meerrettich (Schärfe je nach Belieben), 200ml Sahne, etwas Schnittlauch, Zitronensaft, 1 Prise Salz, Etwas Pfeffer, etwas Mehl, 1 Schuss Olivenöl zum Braten, 1 Flasche Bier (darf nie fehlen)

## Anleitung:

- 1) Wir schnappen uns den frischen Fisch und würzen ihn vorsichtig von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Dann wälzen wir ihn ganz liebevoll im auf dem Arbeitsplatz ausgestreuten Mehl. Aber bitte genauso vorsichtig, wie ihr eure erste Freundin damals berührt habt, sonst bricht er schnell auseinander. Für alle, die nicht mehr wissen, wie das damals war, macht einfach so langsam weiter wie immer. Das überschüssige Mehl zum Schluss abschütteln.
- 2) Nun knöpfen wir uns die große Gurke vor. Mit dem Gurkenschäler (wer so was nicht hat, nimmt einfach ein Taschenmesser) schälen wir nun die Haut von der Gurke. Immer in Längsrichtung, sonst dauert es zu lange. Nach dem Enthütungsvorgang schneiden wir die Gurke einmal längs komplett durch. Beide Hälften werden nun mit dem Löffeln entkernt (das sollte nicht allzu filigran getan werden). Zum Schluss alles in kleine etwa 1cm große würfelähnliche Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Jetzt wird's heiß: Herdplatte einschalten, Temperatur auf 50% Gesamt drehen, Pfanne auf die Platte stellen und einen ordentlichen Schuss Olivenöl in die Pfanne hauen. Diesmal nehmen wir für den Geschmack Olivenöl, der nachher von der Panade aufgesaugt wird. Wenn das Öl leise anfängt zu „brutzeln“, kann der Fisch in die Pfanne gehauen werden. Je nach Dicke des Stückes den Fisch etwa 3 Minuten von beiden Seiten braten. Der Fisch muss dafür mindestens einmal vorsichtig gewendet werden!
- 4) Den Fisch kurzzeitig aus der Pfanne retten und auf den Teller legen um das Gurken-Gemüse zu erschaffen. Die Gurkenwürfel zusammen mit der Sahne ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten. Dann mit Meerrettich, Zitrone und Schnittlauch nach Belieben abschmecken. Zu guter Letzt den Fisch noch einmal 2-3 Minuten mit in die Pfanne legen, damit er nochmal Wärme aufnimmt.
- 5) Den Lachs und das Gurkengemüse auf Teller schütten und alles ist essbereit.
- 6) Und wie immer „...last not least...“ das Bier zur Belohnung aus dem Kühlschrank holen. Falls das Rezept diesmal nicht geklappt hat, einfach weitere Biere trinken. Das spendet Trost und macht auch satt.

Guten Appetit – Euer Heins-Team