

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

2 Lachsfilets à 125 g, aufgetaut
Pfeffer
Salz
Saft einer halben Zitrone
100 g grüner Lauch
1 EL Rapsöl

½ dl Sherry Tio Pepe
1,5 dl Bouillon
½ Becher Saucen-
halbrahm (90 g)
1 TL Cenovis, flüssig
Cayennepfeffer



1

Lachsfilets würzen, mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen. Lauch in sehr dünne Streifen schneiden. Öl in Bratpfanne erhitzen, Lachsfilets darin pro Seite 3–4 Min. braten.



2

Den Lachs herausnehmen, warm stellen. Den Lauch im Bratfond einige Minuten dämpfen, dann mit Sherry und Bouillon ablöschen, kurz köcheln lassen, bis Lauch knapp gar ist.



3

Am Schluss den Saucenhalb-
rahm und 4–6 Spritzer Cenovis
zufügen, aufkochen, würzen.
Fisch anrichten, Sauce darüber
geben, servieren.

EINKAUFSZETTEL

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte eine davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



**Tio Pepe
Sherry,
«extra dry»,
750 ml**



Zitrone, frisch



**Coop Lachsfilets*
tiefgekühlt, 2 Stück, 250 g**



**Emmi Saucen-
Halbrahm, 1,8 dl**

**Cenovis
flüssig,
125 g**



**Coop
Schweizer
Rapsöl,
1 Liter**



Was Sie ausserdem benötigen:

■ grünen Lauch ■ Bouillon ■ Pfeffer ■ Salz

*Erhältlich in den grösseren Coop-Supermärkten.



Oktober-Rezept
Fisch / Meeresfrüchte



Lachs an Sherry-Lauch-Sauce



FI-AW 40-44/04

WUSSTEN SIE...

... dass Sherry der meistunter-schätzte Wein der Welt ist? Dies sagt keine geringere als Jancis Robinson, Master of Wine. Einen extratrockenen, leichten, frischen Sherry wie den weltberühmten Tio Pepe aus dem Traditionshaus Gonzales

Byass können Sie wie einen Weisswein zum Aperitif oder zu einem feinen Essen trinken. In Spanien hat dieser delikate Sherry längst Kultstatus erreicht und gilt in den Tapas-Bars «Taberna Tio Pepe» als Genuss par excellence.

Einfach und schnell. 