Gebratener Lachs mit Knoblauch und Speck

500 g Lachsfilet mit Haut (geschuppt)
4 Knoblauchzehen
60 g geräucherter Speck
50 ml Kalbsfond
1 Schalotte
50 g Crème fraîche
1 EL Sherryessig
30 g kalte Butter
etwas Mehl
1 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Eine tiefe feuerfeste Platte in den Ofen geben und vorwärmen.

Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Den Speck in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Die Knoblauchzehen und den Speck zugeben. Den Lachs wenden und auf der Hautseite 3 Minuten braten. Dann mit der Hautseite nach unten auf die heiße Platte gleiten lassen, mit Knoblauch und Speck umlegen und 15 Minuten im Backofen braten.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Das Öl aus der Bratpfanne abgießen und Schalotte und Essig in die Pfanne geben. Gut verrühren, bis der Essig verdampft ist. Crème fraîche und Kalbsfond angießen und die Sauce einkochen lassen, bis sie schön sämig ist. Mit dem Schneebesen die Butter in kleinen Flöckchen einarbeiten und die Sauce vom Herd nehmen. Den Fisch mit der Sauce anrichten.

Dazu passt gut mit etwas Butter gedünsteter Blattspinat.