

Lachs an Spargel Zucchini mit Senf-Sahne-Creme



Rezept: 0097

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.10. Hauptspeise mit Fisch

Lachs, Spargel, Zucchini,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Für die Sauce die Butter in einen Topf zerlassen und bei mittlerer Hitze die Schalotten darin andünsten. Mit Wein ablöschen, etwas Zucker zu geben und um mindestens die Hälfte einreduzieren lassen. Nun Sahne und Geflügelfond angießen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab gut durchmischen, sodass keine Schalotten Stücke mehr zu erkennen sind. Die Sauce wiederum einreduzieren bis eine Creme Soße entsteht, den Senf unterheben und alles ohne kochen warmhalten.

Für den Lachs und das Gemüse je eine Pfanne vorheizen. Für das Gemüse am besten eine Grillpfanne. Von den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel schälen, die Zucchini in gut 1 cm Scheiben schneiden. Spargel und Zucchini in der Grillpfanne mit sehr wenig ÖL braten dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Dabei das Gemüse einige mal wenden, bis alles gleichmäßig gebräunt ist.

In der Zwischenzeit das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 El Öl, bei mittlerer Hitze, von der Hautseite so lange braten (3-5 Minuten), bis die Haut schön kross ist. Danach wenden und weitere 2-3 Minuten braten.

Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten, die Senf-Sahne-Creme angießen und mit Schnittlauch Röllchen garniert servieren.

Zutatenliste für 2 Personen

300 g Lachs, (2 St. je 150 g)

500 g Spargel, (grün)

300 g Zucchini, Bio

2 EL Schnittlauch

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Für die Sauce

1 Schalotten, fein gewürfelt

80 g Weißwein, Riesling

125 g Sahne

100 g Geflügelfond

1 EL Butter

2 TL Dijon Senf

$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer

Salz, Pfeffer und Zucker