

Lachsfilet mit Basmatireis, Lauchstangen und Lauchcreme

für 4 Personen

4 Stangen Lauch
2 EL Butter
100 ml Weißwein
50 ml Noilly Prat oder Martini
200 ml Fischfond
200 g Creme fraiche
Salz und Pfeffer

1. Schritt: Reis aufsetzen

2 bis 3 Tassen Basmati in die doppelte Menge kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Bei schwacher Hitze den Reis ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Der Reis sollte im geschlossenen Topf noch ca. 10 Minuten weiter quellen, dabei von der E-Herdplatte nehmen. Übrigens: Da man bei dieser Methode kein Wasser abschüttet, bleiben mehr Nährstoffe erhalten als bei der Wasserreis-Methode.

2. Schritt: Porree putzen und garen

Den Lauch putzen, gründlich waschen und alle verwertbaren grünen Teile für die Sauce bereitstellen. Die weißen Teile der Lauchstangen in gleichmäßige 3 cm lange Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 6-8 Min. knapp bissfest garen.

Parallel die Sauce ansetzen. Grüne Lauchteile grob zerkleinern. In einer Kasserolle Butter zerlassen und den Lauch darin hell andünsten. Mit Weißwein und Vermouth ablöschen. Fischfond zugeben und kurz aufkochen (kann ggf. durch Hühnerfond ersetzt werden). Creme fraiche unterrühren und alles sämig reduzieren. Die Sauce mit dem Milxstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schritt: Lachs garen

Lachs salzen und pfeffern, mit etwas Öl in einer Pfanne zuerst auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten, anschließend wenden und bei reduzierter Hitze weitere 2-3 Minuten garen.

4. Schritt: Porreestücke in der Pfanne schwenken

Lachs warm stellen, Lauchstücke kurz in der Pfanne schwenken, dadurch nehmen sie schön Aroma an.