

Lachsfilet unter der Meerrettichkruste

(für 4 Personen)



Zutaten:

Für die Marinade

4 g Meersalz
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl

Für den Meerrettichmantel

2 EL Saure Sahne
1 ½ TL Zitronensaft
½ TL Meersalz aus der Mühle
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 ½ EL frischer Meerrettich
25 g Vollkorntoastbrot

Für die Safran-Fischsauce

½ mittelgroße Zwiebel
2 TL Butter
1 ½ EL Natur-Reismehl
1 St. Wacholderbeere
1 Blatt Lorbeer
1/2 TL Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp Safran
100 ml Kuh-Vollmilch
100 ml Fischfond (siehe Rezept)

Zubereitung

- Für die Fischmarinade das Meersalz unter ständigem Rühren im Zitronensaft auflösen, Olivenöl darunter rühren.
- Lachsfilets mit der Marinade einreiben und mit Pfeffer würzen. Lachsfilets auf gefettete Bleche setzen.
- Für die Meerrettichkruste den Meerrettich fein reiben.
- Saure Sahne mit Zitronensaft verrühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken, Meerrettich untermischen.
- Vollkorntoast fein reiben, unter die Meerrettichsahne mischen.
- Ca. 1 ½ EL der Meerrettichmasse gleichmäßig auf die Fischfilets verteilen. Mit der flüssigen Butter beträufeln.
- Fischfilets bei 150 ° C (Umluft) ca. 10-15 Min. garen.
- Für die Safransauce die Schalotte fein hacken und in der Butter farblos anschwitzen.
- Reismehl mit anschwitzen, ohne dass die Mischung braun wird.
- Kalte Milch und Fischfond angießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Lorbeerblatt und Salz zufügen, mit Pfeffer abschmecken.
- Safranfäden mit 1 TL heißer Flüssigkeit auflösen und zu der Sauce geben.
- Sauce bei geringer Energiezufuhr 3-5 Min. quellen lassen, dann im warmen Wasserbad noch weitere 10-20 Min. quellen lassen.
- Anschließend pürieren, nochmals abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Als Gemüse-Beilage empfehlen wir Brokkoli-Röschen, dazu Wildreis oder Vollkorn-Bandnudeln.