

Lachs-Filet, Weißwein-Safran-Soße, grüne Bandnudeln

Für 2 Personen

2 Lachsfilets á 150 g	180 g grüne Bandnudeln	1TL Safranpulver
1 unbehandelte Orange	1 unbehandelte Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 Thymianzweig	200 g Zuckerschoten	1 EL Olivenöl
200 ml Fischfond	125 ml trockener Weißwein	125 ml Sahne
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Kochtöpfe mit Salzwasser aufsetzen. Die Orangen- und Zitronenschale reiben, beiseite stellen. Anschließend die Orange und die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen und trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend den Lachs aus der Pfanne nehmen und mit dem Zitronensaft würzen. Den Lachs im Backofen warm halten. Den Bratensatz mit dem Fischfond ablöschen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch, den Safran und den Weißwein mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Orangensaft dazugeben. Anschließend die Soße pürieren. Die Bandnudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. In dem anderen Topf die Zuckerschoten in das kochende Salzwasser geben und bissfest garen. Zuckerschoten mit einer Schaumkelle in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Die Bandnudeln abgießen und in die Soße geben, Die Zitronen- und Orangenschale über den Lachs geben. Den Lachs auf einem Teller anrichten und die Bandnudeln dazugeben. Mit etwas Soße garnieren und servieren.

Kathleen Schrock am 17. Februar 2011