

Gedünsteter Lachs mit Dill-Soße und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 150 g	70 g Speck	2 große Gewürzgurken
500 g festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	2 Zitronen
1 EL Butter	10 g Mehl	125 ml Milch
80 ml Kalbsfond	4 Zweige Zitronenthymian	1 Bund Dill
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
1 EL Sonnenblumenöl	3 EL Weinessig	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln in Wasser gar kochen, pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel im heißen Wasserbad warm halten und mit dem Weinessig und dem Kalbsfond übergießen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und über die Kartoffeln geben. Die Gewürzgurken klein würfeln und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Den Speck in Würfel schneiden und mit Sonnenblumenöl in einer Pfanne goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die den Speck zusammen mit dem Bratensud ebenfalls über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, auf ein großes Stück Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit je drei Dillzweigen auf den Fisch legen. Die Alufolie zusammenlegen, sodass der Fisch gut verpackt ist, oben aber noch eine Öffnung bleibt, durch die sich der Garfortschritt kontrollieren lässt. Die Öffnung mit einem weiteren Stück Alufolie abdecken. Die Fischpakete im Ofen für etwa 15 Minuten garen und dabei regelmäßig kontrollieren, ob der Fisch gar ist. Abschließend die Fischfilets mit Olivenöl beträufeln. Den übrigen Dill waschen und klein hacken. Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze zubereiten, mit Milch aufgießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Von der zweiten Zitrone die Schale abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Dill und den Zitronenabrieb zur Sauce geben und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce fünf bis zehn Minuten bei niedriger Flamme zugedeckt ziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, klein hacken und kurz vor dem Servieren über den Kartoffelsalat streuen. Die Fischfilets mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Nicole Freitag am 08. Mai 2014