

Lachs-Filet mit Sepia-Risotto und Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 250 g, mit Haut 1 Zitrone Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Sepia-Risotto:

200 g Risottoreis 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch
500 ml Fischfond 200 ml Weißwein 1 EL Tintenfischfarbe
Olivenöl

Für das Karottengemüse:

1 gelbe Karotte 1 orange Karotte 1 Muskatnuss
Olivenöl

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen und alles nach und nach einkochen lassen. Die Tintenfischfarbe hineingeben und den Fischfond Kelle für Kelle angießen und immer wieder schwach einköcheln lassen. Dabei immer wieder rühren.

Das Lachsfilet auf der Hautseite leicht einschneiden und etwas salzen. In der Pfanne die Fleischseite etwa eine halbe Minute anbraten und anschließend etwa drei Minuten auf der Hautseite. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und mit dem Zestenreißer ein wenig von der Schale abreiben. Den Fisch von beiden Seiten mit dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten waschen, schälen und in Juliennes schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Karotten darin anbraten.

Etwas von der Muskatnuss reiben und zusammen mit etwas Salz zu den Karotten geben.

Das Lachsfilet zusammen mit Sepia-Risotto und Karottengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Niels Plänker am 15. Juni 2015