

Lachs-Filet mit Dijon-Senf-Soße und Karotten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets, à 200 g	2 EL Butterschmalz	4 Zweige Zitronenthymian
Chilisalز	weißer Pfeffer	

Für die Petersilienkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	2 Scheiben Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz, für das Wasser		

Für die Karotten:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	400 ml Gemüsefond
1 TL Zucker	1 TL Butter	1 Vanilleschote

Für die Senfsauce:

1 Zitrone	20 g Mehl	40 g Butter
250 ml Milch (3,850 g Sahne	60 g Dijon-Senf	
Salz	Weißer Pfeffer	

Für die Petersilienkartoffeln gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Für die Karotten Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Lachs die Filets waschen und trocken tupfen und mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Anschließend auf der Hautseite im Butterschmalز zwei Minuten in der Pfanne anbraten. Zitronenthymian abbrausen und trocken wedeln. Lachs wenden, Zitronenthymian hinzufügen, den Herd ausschalten und mit der Restwärme fertig garen.

Für die Petersilienkartoffeln Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Die Blätter abzupfen und klein hacken. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser mit den zwei Scheiben Ingwer in einem Topf gar kochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit Petersilie bestreuen.

Für die Beilage Karotten schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Karottenstifte in Gemüsefond geben und gar kochen. Abtropfen lassen und sofort in kaltes Wasser einlegen zum Blanchieren. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Karottenstifte dazugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und hinzufügen. Schnittlauch abbrausen und trocken wedeln. Je vier Karottenstifte zusammen mit dem Schnittlauch zu kleinen Päckchen zusammenbinden. Vor dem Servieren mit ein wenig Salz würzen.

Für die Senfsauce die Zitrone halbieren und auspressen. Die Hälfte der Butter im Topf zerlassen, Mehl unterrühren und mit Milch und Sahne glatt rühren. Dijon-Senf dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alles mit der restlichen Butter abbinden.

Lachsfilet mit Dijon-Senfsauce, karamellisierten Karotten und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Harr am 08. August 2016