

# Lachs-Filet im Speckmantel, Möhren-Nudeln, Kräuter-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

400 g Lachsfilet                      8 Baconstreifen                      Öl, Salz, Pfeffer

**Für Spaghetti:**

1 mittelgroße Zucchini    3 Möhren                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Schalotte                      100 ml Sahne                      100 g Crème-fraîche

20 g Sahnekäse                       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch     $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$  Bund Dill                      10 cl Wein                      50 ml Gemüsefond

1 TL mildes Chilusalz                      Olivenöl                      1 Prise Zucker

Salz                      Pfeffer

**Für den Lachs:**

Lachs abspülen und trocken tupfen. Mit Baconstreifen umwickeln, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis der Bacon knusprig, der Lachs innen jedoch nicht zu trocken ist.

**Für die Zucchini-Möhren-Spaghetti:**

Die Möhren schälen und putzen. Die Zucchini von den Enden befreien.

Mit einem Spiralschneider in Spaghetti oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen Zucchini-Möhren-Spaghetti anschwitzen mit einem Schuss Wasser ablöschen und kurz dünsten bis sie bissfest sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:**

Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit etwas Wein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Fond aufgießen, erneut aufkochen und Hitze wieder reduzieren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill fein hacken.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Die Sahne, Sahnekäse und Creme fraîche in die Pfanne geben und einköcheln lassen. Frische Kräuter unterheben und dem Chilusalz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Karrengarn am 08. April 2020