

Lachs-Filet, Erbsen-Creme, Balsamico-Honig-Chicorée

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

250 g Lachsfilet mit Haut	1 Zitrone, Saft, Scheiben	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	20 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Erbsencreme:

200 g TK-Erbsen	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
100 g Sahne	100 g Butter	30 ml Sojasauce
50 ml Gemüfefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Chicorée:

3 Chicorée	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Orange, Saft
100 ml Sahne	20 ml weißer Balsamico	100 ml Sekt
50 g Honig	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/unterhitze vorheizen.

Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Haut abziehen und auf einem Backblech mit Papier auslegen. Ein weiteres Stück Backpapier darauf legen und mit einem Topf beschweren.

Im Ofen kross backen, sodass ein Chip daraus wird.

Kurz vor dem Servieren Lachsfilet von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Rosmarin hinzugeben. Lachsfilet in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Darauf achten, dass er in der Mitte glasig und saftig bleibt. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und Saft über Lachs in der Pfanne geben, andere Hälfte in Scheiben schneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Erbsencreme:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf ein wenig Butter erhitzen und beides darin glasig andünsten. Erbsen hinzugeben und mit Gemüfefond aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Sojasauce hinzugeben und kurz weiter köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und restliche Butter hinzugeben bis eine glatte Creme entsteht. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen, Strunk entfernen und Blätter in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Orange auspressen und Saft beiseitestellen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Chicorée bei mittlerer Hitze für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er leicht bräunlich wird. Frühlingszwiebeln hinzufügen und für 2-3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Sekt ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend Balsamico, Orangensaft und Honig hinzugeben und etwas einkochen lassen. Sahne mit in die Pfanne geben und Sauce leicht andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Lursky am 16. September 2024