

Lachs mit weißen Bohnen, Lauchstroh, Estragon-Öl

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Togarashi-Gewürz
Salz		

Für die weißen Bohnen:

1 Dose weiße Riesenbohnen	65 ml Bohnenwasser, Dose	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
65 g Pecorino	2 EL Butter	2 g schwarzer Pfeffer

Für das Lauchstoh:

1 Stange Lauch	Olivenöl, frittieren	Salz
----------------	----------------------	------

Für das Estragonöl:

1 Bund Estragon	200 ml Sonnenblumenöl	Salz
-----------------	-----------------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ TL Salzflöcken	
-------------------------------	------------------------------	--

Für den Lachs:

Das Lachsfilet einsalzen und mit Olivenöl sowie Togarashi-Gewürz marinieren. Lachsfilet in Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Für die weißen Bohnen:

Bohnenwasser leicht erhitzen. Pecorino fein reiben. Beides mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Pfeffer in einer Pfanne kurz erhitzen, um das Aroma zu intensivieren, und anschließend zur Bohnenwasser-Pecorino-Mischung geben. Butter dazu geben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das Lauchstoh:

Lauch gründlich waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und in 1-2 mm feine Streifen schneiden. Lauchstreifen auf Küchenpapier oder einem sauberen Tuch ausbreiten und möglichst gut trocknen lassen. Öl in einem Topf auf 110 Grad erhitzen.

Lauchstreifen portionsweise hineingeben und 30-60 Sekunden frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Lauchstroh auskühlen lassen.

Für das Estragonöl:

Öl, Salz und Estragon auf 80 Grad erhitzen. Anschließend fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Für die Garnitur:

Schale der Zitrone abreiben. Gericht vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und Salz bestreuen.

Marie Hellberg am 02. Februar 2026