

Lachs-Filet in Estragon-Soße mit Brokkoli

Für 4 Personen

Fisch und Soße:

1 kg frisches Lachsfilet	0,5 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe
20-40 ml Noilly Prat	4 Schalotten	2 Lauchzwiebeln
1 EL getrock. Estragon	1 Bund frischer Estragon	1 EL Butter

Pfeffer, Salz

Brokkoli:

2 Köpfe Brokkoli	1 Chilischote	Olivenöl
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1-2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss
------------------------	---------------	--------------------

Olivenöl, Salz

Fisch und Soße:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Lachs säubern und bei Bedarf entgräten. Schalotten und Lauchzwiebeln schälen und in sehr feine Würfeln beziehungsweise Ringe schneiden. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Sahne, Brühe und Noilly Prat in eine ausreichend große Auflaufform oder einen Bräter gießen und vermengen. Getrockneten und frischen Estragon, Schalotten und Lauchzwiebeln hinzufügen und verteilen. Einige Butterstückchen in den Sud geben und den Lachs hineinlegen. Er sollte etwa zur Hälfte bedeckt sein. Salzen und pfeffern und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Der Fisch sollte saftig sein und noch einen rosa Kern haben. Immer wieder eine Garprobe machen. Die Soße zum Schluss nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in Stücke teilen und mit der Soße sowie Kartoffelstampf und Brokkoli servieren.

Brokkoli:

Brokkoli waschen, halbieren und die Stiele schälen. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und einen Dämpfeinsatz hineinstellen. Den Brokkoli hineinlegen und bei geschlossenem Topf etwa 5-6 Minuten im Wasserdampf garen. Er sollte noch bissfest sein. Herausnehmen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli einige Minuten braten.

Dabei etwas Chili hinzufügen. Den Brokkoli auf Teller geben, salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und grob stampfen. Mit Butter und etwas Olivenöl vermengen und mit Muskat und Salz würzen.

Rainer Sass am 21. Juli 2019