

Gebratener Lachs mit Fenchel und Pfirsich

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 120 g

Limonenpfeffer

Olivenöl

Meersalz

Piment d'Espelette

Salz

Für den Fenchel und Pfirsich:

2 Pfirsiche

100 ml leichter Hühnerfond

$\frac{1}{2}$ Bund Estragon

Salz

1 Fenchelknolle

2 EL französischer Wermut

5 EL Olivenöl

1 Schale Wildkräutersalat

4 EL heller Balsamicoessig

1 Prise Zucker

Für den Lachs:

Den Backofen auf 65 Grad Heißluft vorheizen.

Lachsfilets mit etwas Piment d'Espelette, Limonenpfeffer und Salz würzen und von beiden Seiten in Olivenöl kurz anbraten. Lachs im Ofen bei 65 Grad für ca. 8-10 Minuten schonend fertig garen. Danach aus dem Ofen nehmen, nochmals mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz betreuen.

Für den Fenchel und Pfirsich:

Fenchel in gleichmäßige Spalten schneiden und den Strunk entfernen.

Pfirsiche ebenfalls in Spalten schneiden. Estragon abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Fenchel gleichmäßig von beiden Seiten kurz anbraten, bis er Farbe annimmt. Fenchel mit Wermut, Hühnerfond und Balsamicoessig ablöschen.

Fenchel in der Flüssigkeit ziehen lassen. Pfirsich dazugeben und durchschwenken. Dann mit Estragon sowie Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Wildkräutersalat putzen.

Auf einem Teller Pfirsichspalten und Fenchelspalten platzieren. Die Wildkräuter anlegen und mit der Vinaigrette kräftig beträufeln. Den Lachs daraufsetzen und nochmals Olivenöl über das Gericht geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Dezember 2024