

Lachs-Filet, grüner Spargel, Limetten-Meerrettich-Soße

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, à 180 g	150 g grüner Spargel	2 Zwiebeln
1 Bund Lauchzwiebel	2 Limetten	1 Zitrone
1 Meerrettichknolle	3 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund Dill	1 Chilischote
1 EL mittelscharfer Senf	40 g Butter	75 ml Gemüsefond
75 ml Sahne	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, im kochenden Wasser blanchieren und anschließend abschrecken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur kurz anbraten. Die Zitrone und die Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Alufolie geben. Den Dill und jeweils drei Zweige von dem Thymian und Rosmarin grob zupfen und zum Fisch geben. Zwei Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit den Limetten- und Zitronenscheiben ebenfalls dazu legen und den Fisch eingewickelt im vorgeheizten Backofen garen lassen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Den Spargel kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, klein hacken und mit der Zwiebel und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit der Sahne und dem Gemüsefond auffüllen und köcheln lassen. Anschließend den Meerrettich in die Pfanne reiben. Die Lauchzwiebel waschen, fein schneiden und mit einem Esslöffel Senf und der Butter in die Soße geben. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Ein paar Zesten von den Limetten reißen. Einen Spritzer Limettensaft und die Limettenzesten in die Soße geben. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller anrichten und mit der Limetten-Meerrettich-Sahne-Soße garnieren. Den Spargel daneben platzieren und servieren.

Nawid Nazemian am 23. Januar 2011