

Lachs-Filet mit Fenchel, Pfeffer, Oliven und Reis

Für 2 Personen

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 2 Lachsfilets a 180 g | 100 g schwarzer Reis | 1 kleine Zwiebel |
| 2 Knollen Fenchel, mit Grün | 1 Stange Lauch | 100 g schwarze Oliven |
| 1 TL Fenchelsamen | 1 TL rosa Pfefferbeeren | 1 Msp. Safranfäden |
| 400 ml Fischfond | 250 ml Hühnerfond | 350 ml Weißwein |
| 1 EL Pastis | 3 EL Butter | Olivenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und leicht anbraten. Mit 250 Milliliter Weißwein ablöschen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Das Ganze köcheln lassen. Den Lauch abziehen, der Länge nach aufschneiden und dann quer in feine Streifen schneiden. Das Grün vom Fenchel abziehen und den Fenchel in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lauch und den Fenchel andünsten. Anschließend mit dem restlichen Weißwein und dem Fischfond aufgießen. Die Safranfäden, die Fenchelsamen, die Pfefferbeeren, den Pastis und die Oliven zu dem Gemüse geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Gemüse legen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel circa vier bis fünf Minuten pochieren. Butter in den Reis einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf den Teller geben, den Fisch und das Gemüse darauf anrichten. Mit etwas Fenchelgrün garnieren und servieren.

Brita Ostermann-Zorn am 10. Oktober 2011