

Lachsforellen-Filet mit Dill-Kresse-Soße und Curry-Reis

Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets, à 150g	125 g Reis	1 Beet Kresse
1 Bund Dill	2 Knoblauchzehen	50 ml Rinderfond
400 g Crème-fraîche	150 ml trockener Weißwein	Sonnenblumenöl
Butter, Currypulver	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis kochen, den Fond aufgießen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche langsam erhitzen. Den Dill waschen, trocknen und klein hacken. Den Dill zur Crème-fraîche geben. Anschließend von der Hitze nehmen. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen. Und mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl zusammen mit der Butter zerlassen. Den Fisch zunächst mit der Hautseite einlegen. Wenn die passende Temperatur erreicht ist und wenn die Haut braun ist, wenden und zwei Minuten weiter braten. Wieder wenden und in den vorgeheizten Ofen geben. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Knoblauch mit dem Wein ablöschen und reduzieren. Anschließend die Crème-fraîche-Sauce dazugeben und nochmals erwärmen, aber nicht mehr kochen. Zum Schluss die Kresse hinzugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Lachsforellenfilet auf einem Teller anrichten und den Curryreis dazugeben. Mit der Dill-Kresse-Sauce garnieren und servieren.

Heike Schlömmer am 03. Juli 2013