

Lachs-Filet mit Reis, Zitronen-Soße und Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Lachsfilet, mit Haut 1 Zitrone Salz,

Für den Wildreis:

100 g Wildreis 1 Zwiebel 100 g Butter, zimmerwarm

1 EL gekörnte Gemüsebrühe 100 ml Goldmuskateller

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone, unbehandelt 1 TL Ahornsirup 50 g Crème-fraîche

30 ml Weißwein Salz, Pfeffer

Für das Bärlauchpesto:

50 g Pinienkerne 30 g Parmesankäse 1/2 Bund Rucola

1/2 Bund Petersilie 1/2 Bund Basilikum 1/2 Bund Bärlauch

1 Knoblauch 50 ml Olivenöl 1 TL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen. Den gemischten Wildreis in einem Topf mit der Gemüsebrühe und dem Goldmuskateller kochen. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasieren. Anschließend mit der Butter unter den Reis heben. Den Wildreis mit Zitronenabrieb würzen und eventuell salzen. Für das Bärlauchpesto den Rucola, den Bärlauch, die Petersilie und den Basilikum waschen, trocken tupfen und von den Stängeln befreien. Die Blätter im elektrischen Zerkleinerer mit den Pinienkernen, dem geriebenen Parmesan, dem Olivenöl, etwas Salz und Ahornsirup zu einem Pesto verarbeiten. Das Lachsfilet salzen, pfeffern und auf Hautseite anbraten, derweil die Oberseite mit Zitronensaft beträufeln und anschließend bei 100 Grad in den Ofen schieben. Für die Zitronensauce die Butter zerlassen, Zitronenabrieb und etwas Saft der Zitrone einrühren, mit Ahornsirup abschmecken und mit Crème-fraîche abbinden. Auf einem Teller das Lachsfilet mit dem Wildreis und dem Bärlauchpesto anrichten und servieren.

Norbert Makowski am 12. Juni 2014