

Lachs mit Püree-Senf-Haube und Rote-Bete-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets à 150 g	300 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter
2 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Öl
75 ml Milch	1 EL Dijonnaise	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer		

Für die Sauce:

62,5 ml trockener Weißwein	125 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
1 EL Mehl	70g Schlagsahne	1 EL Dijonnaise
Salz, Pfeffer		

Für das Gemüse:

2 Knollen Rote Bete	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
Kümmel, gemahlen	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, kleinwürfeln und circa 15 Minuten lang in Salzwasser kochen. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Den Dill waschen und fein schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Anschließend im heißen Öl von jeder Seite circa eine Minute braten und danach herausnehmen. Die Kartoffeln abgießen, die Milch dazugeben und fein stampfen. Mit der Dijonnaise und Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterrühren. Den Lachs auf ein Backblech setzen und das Püree darauf verteilen. Anschließend im Backofen circa fünf Minuten lang überbacken. Für die Sauce die Hälfte der Zwiebelwürfel in der heißen Butter andünsten. Das Mehl darüber geben und kurz anschwitzen. Den Wein, den Fischfond und die Sahne einrühren und circa drei Minuten lang köcheln. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Dijonnaise abschmecken. Die Rote Bete in Streifen schneiden. Butter auslassen und die restlichen Zwiebeln andünsten. Die Rote Bete zugeben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze köcheln. Den Lachs mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Barbara Schrimpf am 23. Juli 2014