

Lachs-Filet mit Bandnudeln und Frischkäse-Kapern-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3 EL Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Bandnudeln:

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	3 Eier
1 TL Salz	2 EL Olivenöl	

Für die Sauce:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	60 g Cornichons
2 TL Kapern	200 g Frischkäse	1 EL Speisestärke
1 TL Meersalz, grob	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	100 ml Gemüsefond
Olivenöl, Zucker	Mehl, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser für die Bandnudeln aufsetzen. Das Mehl mit dem Grieß mischen. Zwei Eier trennen und das Eigelb dieser, zusammen mit einem ganzen Ei unter die Nudelteig-Grundlage mischen. Einen Teelöffel Salz und etwas Olivenöl dazugeben. Alles miteinander vermischen, bis das Ei körnig wird, den Teig verkneten, anschließend in Frischhaltefolie wickeln und für circa zehn Minuten ruhen lassen. Die Knoblauchzehe für den Lachs abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen, den Dill, den Thymian und die Petersilie fein hacken und die Kräuter miteinander vermengen. Den Fisch waschen und von eventuellen Gräten befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Salz, Pfeffer, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, zwei Esslöffel Olivenöl, den Zitronenabrieb, den Zitronensaft und die Hälfte der Kräuter im Mörser zu einer Marinade vermengen. Den Fisch mit der Marinade bestreichen und diese fünfzehn Minuten einwirken lassen. Für die Sauce die zweite Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Cornichons in feine Würfel schneiden, die Kapern mit Mehl bestäuben. Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch und Schalotten darin anbraten bis sie leicht glasig sind, dann die Cornichons und die Kapern hinzugeben und mit braten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, das Lorbeerblatt einlegen, vom Herd nehmen und den Frischkäse unterrühren. Mit dem Meersalz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Den Thymian, den Dill und die Petersilie für die Sauce fein hacken, zu der Sauce geben und aufkochen lassen. Mit der Stärke abbinden. Den Nudelteig so oft durch die Nudelmaschine ziehen, bis er etwa zwei Millimeter dick ist. Aus dem Teig Bandnudeln schneiden und diese in den Topf mit kochendem Wasser geben. Die fertigen Nudeln durch ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit den Lachs von den Kräutern befreien, auf der Hautseite scharf anbraten, wenden nochmals eine halbe Minute braten lassen. Das Lachsfilet mit selbstgemachten Bandnudeln und der Frischkäse-Kapern-Sauce auf Tellern anrichten und mit den restlichen Kräutern garnieren.

Judith Postler am 10. September 2014