

Wildlachs-Filet mit Gemüse-Bandnudeln, Dill-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wildlachsfilets à 200 g 1 Zitrone 50 g Butter
Salz

Für die Gemüse-Bandnudeln:

2 große Karotten 1 Zucchini 150 g Parmesan
2 EL feines Salz

Für die Dill-Sahnesauce:

2 Schalotten 100 g getr. Öl-Tomaten 1 TL Tomatenmark
200 ml Weißwein 200 ml Sahne 1 Bund Dill
1 EL Blütenhonig Salz Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gemüse-Bandnudeln die Enden der Karotten entfernen und schälen. Zucchini putzen und ebenfalls von den Enden befreien. Mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Karotten- und Zuchinistreifen in Salzwasser für vier Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Für den Fisch Lachsfilets von der Haut befreien und von beiden Seiten jeweils circa eine Minute anbraten. Im Ofen fertig garen. Mit Salz würzen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, würfeln und in der Pfanne anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Getrocknete Tomaten abtropfen, hacken und mit Sahne in die Pfanne geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsestreifen und gehackten Dill hinzugeben.

Das Wildlachsfilet auf den Gemüse-Nudeln anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 07. Januar 2016