

Lachs, Sauce hollandaise, Rosmarin-Kartoffeln, Brokkoli

Für 2 Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 200 g (mit Haut) Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce hollandaise:

1 Zitrone 3 Eier 250 g Butter

3 EL trockener Weißwein Salz Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln 3 Schalotten 1 Zehe Knoblauch

2 Zweige Rosmarin Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

200 g Brokkoli 1 TL Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

frischer Meerrettich

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gesalzenes Wasser in zwei Töpfen erhitzen. Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser köcheln lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen, Rosmarin waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und Rosmarin hinzufügen.

Für das Lachsfilet Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Wenden und eine weitere Minute braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen warm halten.

Brokkoli putzen, waschen und die Röschen abtrennen. In gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa fünf Minuten dünsten. Wasser abgießen. Butter hinzugeben und Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce hollandaise Zitrone auspressen, Eier trennen. Butter zerlassen. Eigelbe mit Wein, Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren. Zerlassene Butter hinzugeben und die Sauce über einem Wasserbad weiter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet mit Sauce hollandaise, Rosmarinkartoffeln und Brokkoli auf einem Teller anrichten, etwas Meerrettich und Zitronenzesten darüber raspeln und servieren.

Hans Oechslein am 29. Februar 2016