

Lachs-Filet mit Orangen-Senf-Soße und Orangen-Linsen

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 250 g

1 EL Butterschmalz

3 Zehen Knoblauch

Salz

2 Zweige Thymian

Pfeffer

Für die Orangen-Senf-Sauce:

1 Schalotte

80 ml Sahne

Salz

1 Zehe Knoblauch

40 ml trockener Weißwein

Pfeffer

30 g Butter

$\frac{1}{2}$ EL Orangensenf

Für die Orangen-Linsen:

200 g gelbe Linsen

300 ml Fischfond

Butter

2 Orangen

100 ml trockener Weißwein

Salz

50 g Butter

3 Zweige Thymian

Pfeffer

Für den Schalotten-Spinat:

200 g Babyspinat

30 g Butter

3 Schalotten

Muskatnuss

3 Zehen Knoblauch

Salz

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lachsfilet Fisch waschen, trocken tupfen. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lachs, Thymian und Knoblauch zugeben. Lachs von jeder Seite eine Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen zehn bis zwölf Minuten fertig garen.

Für die Orangen-Senf-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Knoblauch und Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Orangensenf hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Orangen-Linsen Orangen halbieren und auspressen. Butter erhitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Mit 100 Milliliter Orangensaft ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, ebenfalls zugeben und bei mittlerer Hitze Linsen weich kochen. Fischfond und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 50 Gramm Butter unterrühren.

Für den Schalotten-Spinat Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Lachsfilet mit Orangen-Senf-Sauce, Orangen-Linsen und Schalotten-Spinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Manfred Königs am 14. April 2016