

Lachs-Filets mit Chicorée-Gemüse, Safran-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 250 g 20 g Butter 1 TL Meersalz
1 TL gem. schwarzer Pfeffer

Für das Chicorée-Gemüse:

8 kleine Chicoréesprossen 2 Schalotten 1 Zweig frischer Estragon
1 Zweig glatte Petersilie 30 g Butter 2 EL Zucker
2 EL Cherry-Essig 2 EL Weißweinessig 1 EL weiße Pfefferkörner
1 TL feines Meersalz

Für die Safran-Kartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln 1 Msp. Safranpulver 1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin Salz

Für das Lachsfilet:

Den Ofen auf 190 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer kleinen Kasserolle zerlassen. Die Lachsfilets auf das Backblech legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit dem Salz bestreuen. Danach 10 Minuten in den Backofen, bis sich der Fisch außen fest anfühlt und innen noch gerade warm ist.

Für das Chicorée-Gemüse:

Schalotten abziehen und fein hacken. Den weißen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Estragon und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Essig mit den Schalotten, dem Estragon, der Petersilie und dem weißen Pfeffer in einer Kasserolle aufkochen lassen. Die Wärmezufuhr verringern und das Ganze ca. 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist, die Schalotten aber noch saftig sind. Estragon und Petersilie heraus nehmen und den Topf zur Seite stellen. Den Chicorée abbrausen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter der Länge nach in feine Streifen schneiden. Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Kasserolle zerlassen. Chicorée hinein geben und so lange rühren bis er die Butter überall angenommen hat. Anschließend den Zucker und das Salz einrühren. Das Gemüse unter Rühren etwa 10 Minuten garen bis es weich und glasig ist. Zum Schluss die Schalotten dazu geben, den Topf vom Herd nehmen und bei Seite stellen.

Für die Safran-Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser mit Safran, Rosmarin und Thymian kochen. Das Gemüse und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten, in der Mitte des Gemüses eine Mulde formen. Die Lachsfilets darauf anrichten und mit dem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Werner Brück am 06. Februar 2017