

Lachs-Filet mit Risotto und Tomaten-Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

1 Lachsfilet, à 200 g	100 ml Sojasauce	2 TL Honig
2 TL Senf	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

50 g Risottoreis	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
50 ml Sahne	50 g Butter	50 g Parmesan
100 ml Gemüsefond	100 ml Rotwein	Öl, Salz, Pfeffer

Für Tomaten-Zwiebel-Rotwein-Sauce:

3 Tomaten	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	100 ml Rotwein	3 EL Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Für die Marinade Honig, Senf und Sojasauce vermengen. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Lachs waschen, trockentupfen und etwa 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den eingelegten Lachs auf der Hautseite scharf anbraten. Wenden und auf niedriger Stufe fertig garen.

Für das Risotto:

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Den Risottoreis dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und immer wieder umrühren. Den Parmesan reiben.

Kurz vor dem gewünschtem Garpunkt die Sahne, Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit Parmesan verfeinern.

Für Tomaten-Zwiebel-Rotwein-Sauce:

Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in große Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.

Anschließend mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Dann auf niedriger Stufe ziehen und einkochen lassen.

Nach etwa 15 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gloria Wiendl am 07. Oktober 2019