

Lachs, Erbsen-Estragon-Soße, Rösti, Möhren-Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 120 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
20 g Butter	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

120 g junge Erbsen (TK)	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	100 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein
1 Zweig Estragon	1 TL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

2 Karotten	6 Cherrytomaten	1 Zitrone
1 Fenchelknolle	1 Prise Zucker	1 TL Sonnenblumenöl
Olivöl	Salz	

Für die Rösti:

2 festk. Kartoffeln	200 ml Sonnenblumenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lachs kurz mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auf die Herdplatte stellen (noch nicht erhitzen). Lachs auf der Hautseite in die kalte Pfanne legen. Nun die Herdplatte auf dreiviertel der maximalen Stufe stellen (Würde der Lachs unmittelbar der Hitze ausgesetzt werden, bestünde die Gefahr, dass sich die Haut des Fisches zusammenzieht). Lachs ca. 15 Minuten auf der Hautseite braten, bis das Eiweiß des Fisches durchgestockt und der Fisch nicht mehr roh ist. Tritt verstärkt Eiweiß aus dem Fisch aus, ist das ein Zeichen, dass der Fisch zu viel Hitze bekommt den Herd dann etwas herunterstellen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Lachs zwischendurch mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Ca. 2 Minuten, bevor der Lachs aus der Pfanne genommen wird, Butter sowie die Knoblauch hinzugeben. Die Pfanne etwas schräg halten und die mit Knoblauch aromatisierte Butter mehrfach mit einem Löffel über den Lachs träufeln.

Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Erbsen darin ca. 1 Minute blanchieren. Wasser abgießen, Erbsen in einem Sieb auffangen und unter fließendem Wasser kurz abschrecken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, hacken und 1 TL im Öl anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und $\frac{1}{2}$ TL auch hinzugeben. Mit etwas Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Nacheinander Sahne, Hühnerfond und Erbsen hinzugeben und aufkochen. Die Masse mit einem Pürierstab auf höchster Stufe 1 Minute pürieren. Die pürierte Masse durch ein feines Küchensieb streichen und Sauce in einem Topf auffangen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 1 TL zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Karotten schälen, Enden entfernen und aus den Karotten breite, dünne Streifen machen. (Bei entsprechender Reinigung kann die Schale der Karotte auch mitverarbeitet werden). Fenchel wa-

schen, trockentupfen, Strunk entfernen und Fenchelgrün entfernen. Fenchel halbieren und mit einem scharfen Messer in feine, dünne Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fenchel- und Karottenstreifen mit etwas Zucker darin leicht andünsten (nicht zu viel Hitze verwenden, denn das Gemüse soll keine Farbe bekommen). Unter mehrmaligem Schwenken ca. 5-8 Minuten andünsten, sodass das Gemüse noch einen leichten Biss hat. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und zum Gemüse geben.

Gemüse salzen. Cherrytomaten waschen, trockentupfen, halbieren, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und dann für ca. 30 Minuten in den Ofen legen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und über die grobe Seite einer Küchenreibe reiben.

Die anfallenden Späne in einem Behältnis auffangen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. (Masse nicht zu lange mit dem Salz stehen lassen, da sie sonst viel Wasser zieht und es beim Anbraten zu einer Reaktion mit dem heißen Öl kommen kann). Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis die Oberfläche anfängt zu „flimmern“. Alternativ einen Holzkochlöffel ins Fett halten – bilden sich um den Stiel herum Bläschen, so hat das Öl die richtige Temperatur. Kartoffelmasse mit einem großen Löffel ins heiße Öl geben und zu flachen Rösti formen. Rösti von jeder Seite ca. 5 Minuten braten, bis sie eine schöne, goldbraune Farbe haben. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Ruhe am 18. Mai 2020