

Hecht gebraten mit Lauch und pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für den Hecht:

450 g Hechtfilet, mit Haut	1 Zitrone, davon Abrieb	20 g Butter
2 Zweige Rosmarin	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
2 TL Dijonsenf	Wermut	

Für das Ei:

2 Eier	Weißweinessig
--------	---------------

Für die Garnitur:

1 Stück frischer Meerrettich

Für den Hecht:

Eine Pfanne erwärmen und Öl sowie Butter zugeben.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Hecht mit der Hautseite nach unten für ca. 2 Minuten anbraten. Rosmarin hinzugeben. Umdrehen und mit Pfeffer und Zitronenschale würzen. Ca. 4 Minuten fertigbraten, dann warmhalten. Pfanne für den Lauch aufgestellt lassen.

Für den Lauch:

Butter in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Lauch putzen und ebenfalls klein schneiden. Schalotte, Knoblauch und Lauch in der Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. Sahne angießen und den Lauch mit Senf abschmecken. Sahne ein reduzieren lassen. Sollte der Lauch noch zu fest sein, etwas Fond angießen und länger köcheln lassen.

Für das Ei:

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Essig hinzufügen und einen Strudel erzeugen. Nacheinander die Eier hinzugeben und 4 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Meerrettich reiben und als Garnitur verwenden.

Julika Hudson am 27. Februar 2023