

Lachs-Filet mit Safran-Soße, Kartoffel-Maronen-Stampf

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Safransauce:

200 ml Sahne

$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden

1 EL Gemüsefond

Salz

Pfeffer

Für das Kartoffel-Maronen-Püree:

4 große Kartoffeln

150 g vorgeg. Maronen

250 ml Milch

2 EL Butter

Muskatnuss

Salz

Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

Für den Lachs:

Den Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Lachsfilets auf der Hautseite etwa 3-4 Minuten anbraten bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und kurz anbraten, bis der Lachs innen zartrosa ist.

Beiseitestellen und warmhalten.

Für die Safransauce:

Safranfäden in erwärmtem Fond einweichen, bis sie ihre Farbe freigeben.

In einem Topf die Sahne erhitzen und Safran mit Fond hinzugeben.

Sahnesauce langsam köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffel-Maronen-Püree:

Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf mit siedendem Salzwasser garen. Maronen hinzufügen und kurz mitkochen. Beides abgießen und zurück in den Topf geben. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürrierstab zu einem cremigen Püree verarbeiten.

Mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

Zwiebel abziehen und würfeln. Zuckerschoten in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln in geschmolzener Butter andünsten. Blanchierte Zuckerschoten zu den Zwiebeln geben und in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Haress Ghafari am 23. Oktober 2023