

Lachs im Gewürz-Sud pochiert mit Orangen-Soße

Für 4 Personen

80 g schwarze Linsen	ca. 300 ml Gemüsebrühe	150 g Basmatireis
Salz	2,5 EL Butter	5 g frischer Ingwer
1/2 l Fischfond	1 Sternanis	1 Zimtstange
5 Körner Szechuanpfeffer	4 Lachsfilets a 120 g	2 Schalotten
3 Bio-Orangen	Pfeffer, Zucker	

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Gemüsebrühe weich kochen, dann abschütten. Den Reis in Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abspülen. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, den Reis wieder zugeben und zugedeckt, bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren die Linsen und den Reis mischen. Das Stück frischen Ingwer schälen. Fischfond mit 1/2 l Wasser in einen Topf geben und Sternanis, Zimtstange, Szechuanpfeffer und Ingwer zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Wenn der Fond eine Temperatur von max. 70 Grad hat (kann man mit einem Fleischthermometer kontrollieren), die Fischfilets einlegen und ca. 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Für die Orangensoße die Schalotten schälen und fein schneiden. Von 2 Orangen den Saft auspressen. Schalotten in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen, mit dem Orangensaft ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann ca. 100 ml vom Pochierfond durch ein Sieb passieren und zugeben. Kurz aufkochen lassen und mit 1 EL kalter Butter binden, dazu die Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unterrühren. Die übrige Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist und die Fruchtfilets auslösen. Orangenschale und Fruchtfilets in die Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Fisch mit Linsen-Reis anrichten und die Soße angießen. Nach Belieben mit den Gewürzen aus dem Sud noch den Tellerrand garnieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 07. Dezember 2010