

Lachs, Blumenkohl-Creme, Couscous, Gurken-Sud

Für zwei Personen

Für die Blumenkohlcreme:

½ Blumenkohl 500 ml Milch 1 EL Butter

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Perlencouscous ½ Apfel 1 Zitrone, Abrieb

200 ml Gemüsefond 10 g frischer Dill 1-2 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

Für den Lachs:

4 Lachsfilets, à 150 g 1 Zwiebel Zitrone

Dillstiele 200 ml Weißwein 500 ml Fischfond

Öl Salz

Für den Sud:

½ Salatgurke 1 Zitrone, Saft 250 ml Buttermilch

Salz Pfeffer

Für den Meerrettichschaum:

1 Stück Meerrettich 100 ml Sahne Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 2 Zweige Dill

Für die Blumenkohlcreme: Den Blumenkohl in Röschen schneiden und Milch in einem Topf aufkochen. Blumenkohl darin ca.15 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und Milch auffangen.

Blumenkohl zurück in den Topf geben. Mit Butter und etwas Milch zu einem cremigen Püree pürieren. Blumenkohlcreme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Couscous: Perlencouscous in einem Topf im Gemüsefond aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 8 Minuten garen. Apfel klein würfeln. Dill hacken und Stiele aufbewahren. Zitronenschale reiben.

Perlencouscous auskühlen lassen und mit Olivenöl, Apfel, Dill und Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs: Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone vom Couscous in Scheiben schneiden. In einem Topf Weißwein und Fischfond mit Zwiebel, Zitrone und Dillstielen aufkochen. Sud salzen.

Lachs in heißen Sud legen und bei niedriger Stufe 8-10 Minuten pochieren. Zum Servieren trocken tupfen und in heißem Öl in einer Pfanne kurz anbraten.

Für den Sud: Gurke entsaften. Anschließend mit Buttermilch vermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Sud mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn man keinen Entsafter besitzt, kann man die Gurke auch mit einem Standmixer pürieren und durch ein Sieb oder Passiertuch streichen, um den Saft aufzufangen.

Für den Meerrettichschaum:

Sahne aufschlagen. Frischen Meerrettich schälen, reiben und unter die Sahne heben. Meerrettichschaum mit Salz und Pfeffer abschmecken **Für die Garnitur:** Dill zupfen.

Blumenkohlcreme auf Teller geben. Couscoussalat darauf geben. Lachs auflegen und mit Meerrettichschaum abschließen. Gurken-Buttermilch-Sud angießen. Mit Dillspitzen garniert servieren.

Zora Klipp am 06. September 2024