

Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl

Für 4 Personen

800 g Lachsfilet (ohne Haut)	2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone
3 EL Mehl	1 Spitzkohl (1 kg)	2 Zwiebeln
70 g Butter	400 ml Gemüsefond	100 g Sahne
1 Stück Meerrettich (50 g)	5 EL Sesam, weiß	2 Scheiben Toastbrot
400 g Kartoffeln, klein, fest	1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die fertigen Kartoffeln in der Petersilie wenden. Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Toastbrotsscheiben in einem Zerkleinerer fein zerkleinern und mit dem Sesam vermischen. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Einen Esslöffel Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, mit Sahne aufgießen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und circa vier Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Soße mit anderthalb Esslöffeln geriebenem Meerrettich, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken und warmhalten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem Limettensaft abschmecken. Nun 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln sowie den Spitzkohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt etwa zehn Minuten dünsten. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Lachsfilet abrausen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Eier verquirlen. Jetzt die Fischfilets zuerst im restlichen Mehl melieren, danach im Ei wälzen und abschließend in der Brot- Sesam-Mischung panieren. Die Panade gut andrücken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin von jeder Seite etwa drei Minuten goldgelb braten. Den Lachs auf dem Spitzkohlgemüse mit der Meerrettichsoße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren. Die restliche Meerrettichsoße separat dazureichen.

Horst Lichter am 25. Februar 2012