

# Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis

## Für vier Portionen

### Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung                      20 g Butter

### Für das Lachsfilet:

4 Lachsfilets à 200 g                      1 Zitrone                      4 Stiele Thymian  
2 EL Olivenöl                              Salz, Pfeffer

### Für die Rahmschwarzwurzeln:

500 g Schwarzwurzeln                      20 g Butter                      100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne                              Cayennepfeffer

800 ml Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Wildreismischung hineingeben und etwa 20 Minuten bei milder Hitze garen. Das restliche Wasser abgießen, 20 g Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Lachsfilets zunächst die Zitrone auspressen. Danach die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Thymianblätter abzupfen und auf die Filets streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die Filets in der Pfanne etwa 10 Minuten fertig braten.

Anschließend die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe benutzen oder unter Wasser schälen. Nach dem Schälen die Schwarzwurzeln in Zitronenwasser legen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die gut abgetropften Schwarzwurzeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln offen bei mittlerer Hitze weich garen. Den Sud dabei einkochen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen.

Horst Lichter am 14. März 2015