

Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis

Für vier Portionen

200 g Basmatireis	Salz	20 g Butter
4 Lachsfilets, à 200 g, ohne Haut	1 EL grober Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 Bund grüner Spargel
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	1 TL Speisestärke	2 Stiele Dill

Basmatireis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis zusammen mit 300 ml Wasser und 0,5 Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf kleinste Flamme zurück schalten und bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Anschließend Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Senf bestreichen. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten garen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in 2,3 cm lange, schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Spargel darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen. Salzen und pfeffern und das Gemüse bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Die Speisestärke mit 1-2 Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit leicht abbinden.

Dill waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Dill fein schneiden und unter den Spargel mischen. Lachsfilets auf dem Spargelgemüse anrichten. Reis dazu servieren.

Horst Lichter am 11. Juli 2015