

Lachs in Sahne-Soße aus dem Ofen

Für 6-8 Personen:

1 Lachs (2-2,5 kg) 6 Schalotten 6 Lauchzwiebeln
100 ml Noilly Prat 1 l süße Sahne 200 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Den Lachs vom Fischhändler schuppen und ausnehmen lassen. Schalotten schälen und würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Sahne, Brühe und Wermut auf ein Backblech mit hohem Rand gießen und vorsichtig verrühren. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und alles mit etwas Meersalz bestreuen. Den Lachs in die gewürzte Sahne legen und ebenfalls mit etwas Salz bestreuen. Falls der Fisch zu groß für das Backblech ist, einfach Kopf und Schwanzflosse entfernen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, das Blech mit dem Lachs hineinschieben. Nach 20 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren und den Lachs weitere 20 Minuten garen.

Den fertigen Lachs vom Backblech nehmen, in eine Servierschale legen und die obere Haut entfernen. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann um den Lachs gießen oder separat servieren. Die Filets von der Gräte lösen und mit etwas Soße auf Teller geben. Dazu passt frisches Weißbrot, Linsensalat, Reis oder Kartoffeln.

Statt eines ganzen Lachses kann man für das Gericht auch einzelne Lachsseiten oder Filets verwenden. Bei der Zubereitung sollte das Filet knapp mit den Flüssigkeiten bedeckt sein. Die Garzeit reduziert sich dann auf etwa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Ofentemperatur.

Rainer Sass am 09. Januar 2022