

Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße

Für 2 Personen

Lachs:

600 g Lachsfilet (mit Haut)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Butterschmalz	

Gemüsegraupen:

2 Karotten, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie, gewürfelt
1 Petersilienwurzel, gewürfelt	1 Fenchel, gewürfelt	300 g Graupen (gekocht)
200 ml Gemüsefond	20 g Butter	150 ml Sahne
12 Ziegenhartkäse-Hobel		

Liebstöckelsauce:

100 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Liebstöckel	150 ml Sahne	Etwas Butterschmalz
1 Prise Salz	Pfeffer	

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten (zuerst die Hautseite) anbraten. Die Butter, den Thymian und den Knoblauch dazu geben. Die Butter darf nicht verbrennen! Das Filet kurz durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und bei 60°C (Umluft) für fünf Minuten im Ofen ruhen lassen.

Für die Gemüsegraupen das Gemüse in der Butter anschwitzen. Die Graupen dazugeben und mit Fond und Sahne aufgießen. Kurz köcheln lassen, das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Die Ziegenkäsehobel zum Schluss pro Portion auf das Graupengemüse geben.

Für die Liebstöckelsauce die Zwiebelwürfel in etwas Butterschmalz anschwitzen den Knoblauch und den Liebstöckel dazugeben mit Fond und Sahne aufgießen. Auf zwei Drittel einkochen und durch ein Sieb passieren.

Beim Anrichten die Graupen auf zwei tiefe Teller aufteilen, die Lachsfilets darauf verteilen und mit der Liebstöckelsauce umgeben.

Sybille Schönberger am 21. April 2015