

Gebratener Alpen-Lachs mit Gemüse-Bandnudeln und Safran

Für vier Personen

Für den Lachs:

400 g Alpenlachsfilet	3 EL Mehl	unbehandeltes Salz
Pfeffer	Rapsöl	

Für die Gemüsebandnudeln:

2 lange Karotten	2 lange Pastinaken	2 Stangen Lauch
$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 EL Butter	6 EL Weißwein
unbehandeltes Salz	Pfeffer	geriebene Muskatnuss

Für die Soße:

2 Schalotten	2 EL Butter	4 Fäden Safran
100 ml Fischbrühe	50 ml Sahne	Spritzer Zitrone
unbehandeltes Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

Das Filet in acht Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und überschüssiges Mehl gut abklopfen.

Das Öl in die Pfanne geben und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. So zieht sich der Fisch nicht zusammen und die Haut wird schön knusprig. Den Alpenlachs auf mittlerer Temperatur nur auf der Hautseite braten, den Fisch nicht wenden. Ist nur noch die Oberfläche etwas glasig, den Fisch kurz wenden.

Für die Gemüsebandnudeln:

Das Gemüse putzen, waschen und mit Hilfe eines Sparschälers in lange Streifen schneiden. Den Lauch halbieren und mit einem Messer ebenfalls in lange Streifen schneiden. Die Butter in einer breiten Pfanne zerlassen, Gemüse und Wein dazugeben und etwa 3-5 Minuten abgedeckt bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Soße:

Die Schalotten pellen und fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Die Brühe und den Safran dazu geben.

Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen und anschließend die Sahne dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße auf den Tellern verteilen. Die Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel etwas aufrollen und in der Mitte der Soße anrichten. Jeweils zwei Fischstücke mit der Haut nach oben neben das Gemüse setzen und sofort servieren.

Sarah Wiener am 20. Mai 2017