

Rezept des Monats September 2010

Lachsforellenfilets mit Sherryessigsauce und Lauch

für 4 Personen:

4 Lachsforellenfilets à ca. 200-250 gr.
2 mittlere Stangen Lauch
6 EL gute Schlagsahne
400 ml Fischfond
2 EL Sherryessig
etwas Öl, 2 EL Butter und noch einmal ca. 80 gr. Butter
2 Schalotten
Salz, weißer Pfeffer

Vom Lauch nur das weiße und hellgrüne verwenden. Den Lauch gut waschen, in 5 cm lange Stücke und dann längs in feine Streifen schneiden. Die Sahne im Topf erhitzen, den Lauch hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten nicht zu weich garen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Fischfond ablöschen und auf ca 1/4 der Menge einkochen. Den Sherryessig hineingeben, kurz aufkochen und dann die 80 gr. Butter in kleinen Stücken einarbeiten, möglichst mit dem Pürierstab. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsforellenfilets gut trocknen, die Haut etwas einritzen und in Öl bei guter Hitze auf der Hautseite braten. Kurz vorm Garpunkt die Hitze zurücknehmen, einen Löffel Butter ins Öl geben und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf vorgewärmte Teller geben und den Lauch und den Fisch darauf anrichten. Dazu passen Bandnudeln oder Spätzle.

Tipp: Die Butter in kleine Stücke schneiden und kurz ins Gefrierfach geben, bevor Sie sie in die Sauce rühren.