

Lachs im Lauchmantel



Zutaten für zwei Personen:

250-300 g frisches Lachsfilet

1 größerer Lauch

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone

1-2 EL neutrales Öl

Fischsauce (einfach):

75 ml trockener Weißwein

75 ml Fischfond oder Gemüsebrühe

50 ml Sahne

Besondere Hilfsmittel:

Stabmixer

1. Vom Lachs alle noch eventuell vorhandenen braunen Stellen großzügig wegschneiden. Eventuell noch vorhandene Gräten mit Pinzette ziehen. Waschen und mit Küchentüchern trocknen.

2. Lauch putzen, vier große Blätter abschneiden und waschen. Die Lauchblätter in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Lauchblätter mit Küchentüchern abreiben und trocknen.

3. Lachs in vier Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer sowie abgeriebener Zitronenschale würzen.

4. Lauchblätter auslegen und Lachstranchen damit einrollen.

5. Lachspäckchen in einer beschichteten Pfanne in neutralem Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten. Wenn die Päckchen dicker sind, eventuell ein wenig mehr.

Fischsauce (einfach):

Weißwein auf 1/3 einköcheln, Fischfond oder Gemüsebrühe zugeben und etwas Sahne. Auf die gewünschte Konsistenz einköcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Hinweise:

Der Lachs wird auf diese Art sehr schonend gebraten und kann sehr zart sein.

Die Lauchblätter muss man nicht mitessen.

Als Beilage empfiehlt sich Reis und ein einfacher grüner Salat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023