Notizen:

Pochierter Lachs mit Meerrettichsauce

1. Die Möhre putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in längliche Streifen schneiden. Fisch waschen. 800 ml Wasser, Zitronensaft, Möhre, Zwiebel, Pfefferkörner, Salz und Lorbeerblätter aufkochen lassen. Lachsstücke zufügen und ca. 4 bis 5 Min. gar ziehen lassen. Sud darf nicht kochen!

2. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und die kleinen Fähnchen von den Stielen befreien. Lachsstücke vorsichtig aus dem Sud heben und warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen und dabei auffangen.

3. 400 ml Fischsud abmessen. Butter in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter Rühren mit dem abgemessenen Sud ablöschen. Sahne und Meerrettich zufügen und unter Rühren aufkochen lassen.

4. Wein zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lachs auf vier Tellern anrichten, etwas Sauce darüber verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Mit Zitronenscheiben und Dillfähnchen garnieren. Die restliche Sauce separat servieren. Dazu empfehle ich Reis.

Tipp:

Gerne nehme ich die Reste vom Sud (Zwiebel, Möhre etc.) separat auf und püriere sie im Mixer. Später füge ich sie mit dem Fischsud der Sauce bei.

Zutaten:

4 Lachsstücke à ca. 150 g
1 kl. Möhre
1 Zwiebel
8 schwarze Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
Saft von einer Zitrone
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
eine Prise Zucker
2 Stiele Dill
ca. 30 g Butter
30 g Mehl
100 g Schlagsahne
2 TL Meerrettich
25 ml trockener Weißwein