

Herzhaft und frisch!

Lachsfilet unter der Apfel-Meerrettichkruste an Kressesauce mit glaciertem Chiccoree

Für 2 Personen

Fisch

2 x 200 g Lachsfilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Eigelb

1 Eiweiß, steif geschlagen

Frischer Meerrettich, Menge nach Geschmack, fein gerieben

½ Apfel, herb, fein gerieben

2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, fein gerieben

Die Weißbrotscheiben, den Apfel und den Meerrettich mischen. Eigelb zugeben und alle Zutaten locker vermischen. Das geschlagene Eiweiß unterheben. Die Lachsfilets würzen und mit der Meerrettichkruste bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 8-10 Minuten garen.

Sauce

2 Kästchen Gartenkresse, geschnitten und gewaschen

0,2 l Sahne

2 El Crème fraîche

0,1 l Gemüsebrühe

0,1 l Weisswein, trocken

Salz + Pfeffer

Die Kressehalme mit dem Weißwein zu einem Püree mixen. Die Sahne und Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Crème fraîche einrühren und danach mit dem Kressepüree aufmixen.

Gemüse

2 Chicorée, halbiert, Strunk entfernt, in warmem Wasser gewaschen

Salz, Puderzucker

1 Zitrone, gewaschen, in Scheiben geschnitten

40 g Butter

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen. Die Chicorée in die Pfanne geben. Mit Salz und Puderzucker würzen und glasieren. Die Zitrone in die Pfanne geben und mitbraten

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker - Hecker's Fischkontor