

LECKERES FÜR DIE FASTENZEIT:

Lachsfilet gedünstet auf glaciertem Paprika mit frischem Meerrettich

Zutaten (2 Portionen)

2 Lachsfilet ohne Haut à 200 g	1 rote Paprikaschote
0,25 l Fischfond	1 gelbe Paprikaschote
3 El Crème fraiche	Butter
1 El geriebenen frischen Meerrettich	½ Zwiebel
1 Zitrone	Weißer Balsamicoessig
Dillspitzen zur Garnitur	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Fisch:

Den Fischfond aufkochen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Lachsfilets einlegen. Mit einem Deckel abdecken und 5-7 Minuten ziehen lassen. Jetzt herausnehmen und auf dem Paprikagemüse anrichten.

Den Fond erneut aufkochen und mit der Crème fraiche, etwas Zitronensaft und dem Meerrettich verfeinern. Über den Lachs geben. Etwas frischen Meerrettich darüber schaben und mit Dill garnieren

Gemüse:

Die Paprika waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Zwiebel wie die Paprika schneiden.

Beides in Butter bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Mit Salz und Zucker würzen und glasig dünsten. Jetzt mit einem Schuss weißen Balsamico ablöschen und anrichten (siehe oben).

Dazu empfehlen wir Ihnen ungeschälten Naturreis und einen feinen trockenen Riesling.

Guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor