

Lachsragout auf Bärlauchsauce - ein Gedicht!

Zubereitungszeit: 60 Minuten (inklusive Beilagen, s.u.)

dazu passen: kleine Salzkartoffeln und grüner Spargel

ZUTATEN:

für 2 bis 3 Personen

- 500 g Lachsfilet ohne Haut
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Weißwein
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 100 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 5 Blätter Bärlauch
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Lachs in gleich große Würfelchen von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden.
In einem Topf Fischfond und Weißwein erhitzen.
Lachswürfelchen zugeben und in der Flüssigkeit 2-4 Minuten pochieren, bis sie gerade knapp gar sind. Dabei dürfen sie nicht kochen, sonst werden sie trocken!
Lachswürfelchen mit einem Schaumlöffel aus der Flüssigkeit nehmen und in Alufolie warm halten.

Nun kommt Vorfreude auf das leckere Sößchen auf:
In einem kleineren Topf eine Mehlschwitze machen. Dafür 20 g Butter aufschäumen lassen und 20 g Mehl einrühren. Die Masse soll eine goldene Farbe bekommen.
Nun gießen Sie langsam und unter kräftigem Rühren mit einem Schneebesen die Fischfond-Weißwein-Mischung an, in der Sie die Lachswürfelchen gegart haben.
Nun lassen Sie die Flüssigkeit aufkochen und anschließend ca. 2 Minuten köcheln.
Nehmen Sie den Topf vom Feuer.

Verrühren Sie das Eigelb mit der Sahne und ziehen Sie die Mischung unter kräftigem Rühren mithilfe eines Schneebesens unter die Sauce. Es darf keine Hitze mehr zugeführt werden - sonst flockt das Eigelb aus.

(bitte blättern)

Schneiden Sie die Bärlauchblätter in feine Streifen.
Geben Sie nun die Hälfte der Bärlauchstreifen in die Sauce.
Pürieren Sie die Sauce mit einem Zauberstab so lange, bis die Sauce schön schaumig ist.

Nun schmecken Sie das Sößchen ab: mit ca. 1 EL Zitronensaft, etwas Salz und wenig fein gemahlenem schwarzen Pfeffer.
Jetzt geben Sie die Lachswürfelchen in die Sauce.

Die restlichen Bärlauchstreifen werden ganz am Schluss beim Servieren auf dem Teller über das Lachsragout gestreut.

Mein Tipp:

Dazu passen ganz wunderbar kleine Salzkartoffeln und grüner Spargel. Vom grünen Spargel nur die härteren Teile abschälen, dann in einem Topf mit breitem Boden kurz in etwas Butter anbraten, dann eine sehr dünne Bodendecke Wasser angießen, ein paar Spritzer Zitronensaft zugeben und mit etwas Salz würzen.

Deckel aufsetzen und den Spargel bis zur gewünschten Konsistenz garen. Am besten schmeckt er, wenn er noch leicht Biss hat.

Anmerkung:

Dinis liebt dieses Gericht so sehr, dass er jedes Jahr um diese Zeit in unserem Garten nachschaut, ob unser Bärlauch wieder genauso üppig sprießt wie im letzten Jahr...