



Lachs in Olivenöl pochiert

Mengenangaben sind etwas schwierig, von allem ein bisschen etwas □

Zutaten:

- Lachsfilets
- frischen Thymian, Rosmarin und Basilikum
- Zwiebel
- Knoblauch
- Olivenöl
- Zitronenscheiben
- Lorbeerblätter
- Salz

Und so geht's:

Die Lachsfilets von beiden Seiten mit einer dicken Schicht Salz bedecken und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend gründlich abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Ein aromatisches Bett aus Kräutern - frischen Thymian, Rosmarin und Basilikum - zum Garen des Fisches vorbereiten. In einer Pfanne Zwiebelringe und Knoblauch in Olivenöl sanft anbraten, bis sie ganz weich, aber nicht braun sind. Einige Lorbeerblätter und Zitronenscheiben dazugeben.

Die Filets nebeneinander auf das Gemüsebett legen und den Inhalt der Pfanne darüber gießen.

So viel Olivenöl zugießen, dass der Fisch ganz bedeckt ist. Das Öl auf niedriger Stufe langsam auf 100°C erhitzen. Das wird etwa 15 Minuten dauern. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Filets in dem Öl etwas abkühlen lassen. Anschließend herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Wir essen am liebsten Weißbrot dazu und genießen ein Glas Weißwein.

Tipp: Das Öl kann, wenn es abgeseiht ist für weitere Fischgerichte verwendet werden. Es hat, durch die Gewürze, einen tollen Geschmack.

Man kann die Filets aber auch auskühlen lassen und mit folgenden Saucen servieren:

Grundmasse für die Saucen

- 350 g Joghurt
- 1/8 l Schlagobers
- 300 g Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Koriandersauce

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stauden asiatischer Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Senfsauce

- etwa 1-1 1/2 EL grobkörniger Senf aus dem Elsass oder Dijon Senf
- 1-2 EL Majonäse
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1/2 TL Senfkörner

Für die Dillsauce

- 1 TL Tomatenmark
- 1 1/2 EL Tomatenketchup
- 1 Bund Dill
- 4-5 EL Cognac
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung der Saucen:

1. Für die Grundmasse Joghurt, Schlagobers und Crème fraîche mit dem Schneebesen gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmäßig in drei kleine Schüsseln verteilen.
2. Für die Dillsauce die Grundmasse der ersten Schüssel mit Tomatenmark und Tomatenketchup verrühren. Den Dill hacken und hinzufügen. Zum Schluss den Cognac unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Koriandersauce die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Grundmasse der zweiten Schüssel drücken. Die Korianderstauden waschen und trockentupfen; die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und in die Masse geben. Die Sauce mit Kreuzkümmel abschmecken. Wenn nötig, mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Für die Senfsauce die Grundmasse der letzten Schüssel mit Senf und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Senfkörnern bestreuen.

Und nun – viel Spaß beim nachkochen – und Guten Appetit!