

Frisch gekocht
Freitag, 22. April 2016



Rezept von Alexander Fankhauser

Zweierlei vom Lachs mit Karfiol und Butterbrösel



35 Minuten/aufwendig

Zutaten

600 g Lachsfilet, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Saft von 2 Zitronen, 1 EL frisch geschnittener Schnittlauch, Mehl, 1 Ei, Pankobrösel, Öl zum Frittieren.

Für den Karfiol: 1 kleiner Kopf Karfiol, 1 Schuss Milch, 80 g Butter, 4 EL Semmelbrösel, 2 Knoblauchzehen (gehackt), 1 EL geschnittene Petersilie.

Für die Sauce: 125 ml Weißwein, 125 ml Fischfond, 125 ml Obers.

Zubereitung

Etwa zwei Drittel des Lachsfilets in acht gleich große Stücke schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im Rohr bei 70-80 °C sehr glasig garen (ca. 5 Minuten).

Den restlichen Lachs klein hacken, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Schnittlauch abschmecken. Gleichmäßige Nockerln formen und diese in Mehl, verquirltem Ei und in Pankobrösel wenden. In reichlich Öl schwimmend goldgelb ausbacken.

Den Karfiol in gleichmäßige Stücke aufteilen und in Salzwasser mit einem Schuss Milch weich kochen. Die Butter aufschäumen, Brösel zugeben und bräunen. Mit Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch und Petersilie abschmecken.

Den Weißwein einkochen, Fischfond zugeben, wieder stark einkochen und mit Obers aufgießen. Aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten und den gebackenen Lachs mit dem Karfiol, den Bröseln sowie der aufgeschäumten Sauce dekorativ auf Tellern anrichten.