

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



## **Lachssteak mit Safran-Zitronensauerrahm, Mandelbrokkoli, Petersilkartoffel**

### **Zutaten:**

Lachs 150 gr.  
Schalotte 1 Stk.  
Safranfäden  
Olivenöl  
Fischfond(Wasser)  
Sauerrahm 1 EL  
Rahm geschlagen 1EL  
Zitrone 1 Stk.  
Maisstärke 1 TL

### Petersilkartoffel:

Kartoffel festkochend 150 gr.  
Petersilie  
Butter  
Salz  
Pfeffer

### Mandel-Broccoli:

Broccoli 100 gr.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Mandelstifte 1 EL

Butter

Salz

Muskat

Pfeffer

### **Zubereitung:**

Lachs auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Umdrehen, fein geschnittene Schalotten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, für ca. 10 Minuten im Ofen garen, Lachs herausnehmen, Schalotten mit Fond ablöschen, Safran hinzugeben, Zitronensaft, Sauerrahm einreduzieren, evtl. mit etwas Maisstärke binden (die Maisstärke zuvor mit wenig Wasser verrühren), Sauce würzen, abschmecken und kurz vor dem Anrichten geschlagene Sahne unterrühren.

Kartoffel waschen (wenn gewünscht schälen), in gewünschte Form schneiden, in Salzwasser zwischen 10-15 Minuten bissfest garen, Petersilie fein hacken, Kartoffel abgießen mit Butter, Petersilie, Salz und Pfeffer in einem Topf/Pfanne schwenken.

Broccoli waschen und schneiden, Salzwasser aufkochen, Broccoli hinzufügen, einmal kurz aufkochen, in Eiswasser abschrecken (behält Farbe und Vitamine besser), Mandeln mit etwas Butter anrösten, Broccoli hinzufügen, würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat.