



## Lachs mit Zitronensauce und Seealgen-Kaviar

an Chicoréesalat mit geschmortem Fenchel



ca. 40min



2 Portionen

Heute weht ein Hauch von Luxus durch deine Wohnung. Das zarte Lachsfilet wird mit einer cremigen Zitronensauce aus Schalotten serviert und mit delikatem Seealgen-Kaviar veredelt. Dazu passt der nicht weniger elegante Chicoréesalat mit Schnittlauch und geschmortem Fenchel. Jeder Bissen ein exklusives Erlebnis. Hach!

## Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Schnittlauch
- 1 roter Chicorée
- 1 Pck. Seealgen-Kaviar

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>3</sup>
- 1EL Butter <sup>3</sup>
- ½EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 1EL körniger Senf <sup>4</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Schneebeesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

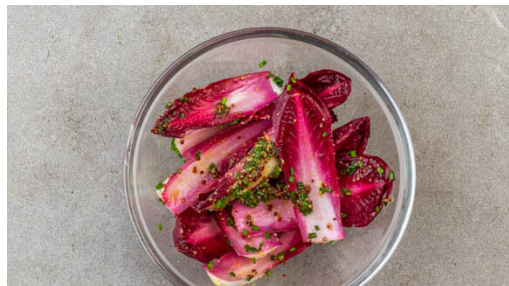
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 41.4g,  
Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 31.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den **Fenchel** am Strunkende dünn abschneiden und von den Stielen befreien. Den **Fenchel** der Länge nach je nach Größe jeweils in 4-8 dicke Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



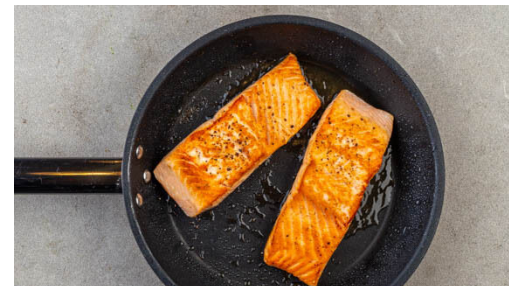
### 4. Salat zubereiten

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Chicoréeblätter** voneinander lösen. ½EL Essig, 1EL körnigen Senf und 1TL Honig verrühren, dann den **Chicorée** und die **½ des Schnittlauchs** untermengen. Mit ½EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und erneut mischen. Kurz vor dem Servieren den **Chicorée** mit dem **Fenchel** belegen.



### 2. Fenchel braten

½EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **½ der Schalotten** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer unter gelegentlichem Rühren ca. 3Min. braten. Dann ½EL Olivenöl und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30Sek. weiterbraten. Den **Fenchel**, die **½ des Zitronensafts** und 100ml Wasser hinzufügen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Fisch & Schalotten braten

Den **Fisch** mit der Hautseite nach unten in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann vorsichtig wenden und 1-2Min. weiterbraten. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen, dann die **restlichen Schalotten** mit ½EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten. ½EL Mehl unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



### 3. Fenchel schmoren

Die Flüssigkeit in der Pfanne zum Kochen bringen und rühren, bis der gesamte **Fenchel** von Flüssigkeit überzogen ist. Den **Fenchel** in einer Lage verteilen und abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15Min. schmoren, bis er zart ist. Dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren und den **Fenchel** wenden.



### 6. Sauce zubereiten

Langsam und unter ständigem Rühren 100ml Milch zugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und **1-2TL Zitronensaft** und 1 kräftige Prise Salz einrühren. Noch 3-5Min. rühren, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Den **Fisch** mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **übrigen Schnittlauch** und dem **Kaviar** garnieren. Den **Chicorée** und den **Fenchel** daneben anrichten und servieren.