

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 exquisites Erlebnis. Hach!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Schnittlauch
- 1 roter Chicorée
- 1 Pck. Seelalgen-Kaviar

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch³
- 1EL Butter³
- ½EL Weizenmehl²
- 1EL körniger Senf⁴
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Schneebesen

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.



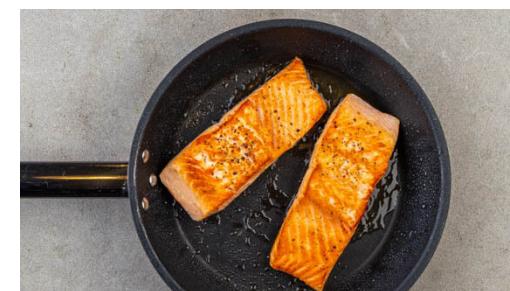
4. Salat zubereiten

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.