



Lachs mit Pfeffersauce und Wildreis-Mix

Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

600 g Lachsfilet mit Haut, Fleur de sel, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 Bio-Zitrone, Pfeffer aus der Mühle, 5 dl Gemüsebouillon, 200 g Wildreis-Mix, 1 Schalotte, 2 EL grüner Pfeffer aus dem Glas (20 g), 1 dl Wasser, 1 EL Fischfond-Konzentrat, 2 dl Halbrahm, 1 EL Senf

1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Lachs in breite Tranchen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Zum Lachs geben. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen (Bild 1). In der Ofenmitte 15–18 Minuten garen.



2 Bouillon aufkochen. Reis begeben, 5 Minuten köcheln. Dann zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen.



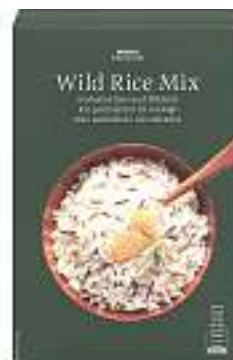
3 Schalotte fein hacken. Im restlichen Öl andünsten. Grünen Pfeffer mit einer Gabel leicht zerdrücken, begeben. Mit Wasser und Fischfond ablöschen. Rahm dazugiessen. Senf dazumischen. Ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis nach Belieben mit einem Ring portionweise auf vorgewärmte Teller anrichten (Bild 2). Sauce mit einem Schwingbesen leicht schaumig schlagen. Lachs und Sauce mit Reis servieren.



Lachsfilet mit Haut, Zucht aus Norwegen, per 100 g, aktueller Tagespreis



Grüner Pfeffer, eingelegt, 65 g, Fr. 1.50



Premium Wild Rice Mix, 1 kg, Fr. 4.50



Migros Sélection Fleur de Sel, 75 g, Fr. 6.60