

Rezept

Lachsfilet mit Gurkenragout

Ein Rezept von Lachsfilet mit Gurkenragout, am 13.11.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Salatgurke (ca. 350 g)
Salz	1 EL Butter
1/1 TL Mehl	6 EL Geflügel- oder Kalbsfond (Glas)
125 g Sahne	2 Scheiben Lachsfilet (mit Haut; ca. 350 g)
1 TL gelbe Senfkörner	schwarzer Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	4 Zweige Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurkenhälften ca. 1,5 cm groß würfeln und anschließend leicht salzen.
2. In einem breiten Topf 1/2 EL Butter erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gurkenwürfel dazugeben, 1 Min. mitdünsten. Mit dem Mehl bestäuben, Fond dazugießen, kurz einkochen lassen. Sahne einrühren, Ragout bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. dünsten.
3. Lachs waschen, trocken tupfen, Hautseite mit einem scharfen Messer alle 1-2 cm einschneiden, damit das Fett austreten kann. Senfkörner mit einer Teigrolle zerstoßen. Lachsfilets auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Senfkörnern einreiben. Die übrige Butter und das Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Lachsfilets zuerst auf der Hautseite 2 Min. braten, dann die Hitze reduzieren und noch 8 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten.
4. Gurkenragout salzen und pfeffern. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen, bis auf ein paar Zweiglein grob schneiden und unter das Ragout mischen. Gemüse und Fisch anrichten. Mit dem übrigen Dill garnieren.