

Rezept

Ofenlachs mit Senf-Honig-Dillmarinade und Zitronen-Champignonrisotto

Ein Rezept von Ofenlachs mit Senf-Honig-Dillmarinade und Zitronen-Champignonrisotto, am 01.10.2023

Zutaten

400 g Lachsfilet auf der Haut

Für die Marinade

1 EL Honig

1 EL grobkörniger Senf

2 Zweige Dill, fein gehackt

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Riesling Beur-Blanc

50 g kalte gewürfelte Butter

100 ml Riesling

Für das Risotto

1/2 Zwiebel

2 EL Butter

150 g Risottoreis

65 ml Weißwein

500 ml Gemüsefond

25 g geriebener Parmesan

Saft und Schale einer Bio-Zitrone

100 g Champignons

Salz

Pfeffer

Kirschtomaten am Strauch als kleine
Gemüsebeilage

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 985 kcal, 52 g F, 42 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Risottoreis und Olivenöl in einen Topf geben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Zitronensaft und Salz hinzufügen. Mit einem Teigschaber immer wieder umrühren und dabei die Reiskörner vom Rand lösen. Bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Dann nach und nach den Gemüsefond dazugeben. Immer wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, etwas Fond nachgießen. Durch ständiges Rühren erreichst du so die gewünschte cremige Konsistenz.
2. Währenddessen das Risotto köchelt, bereiten wir die Marinade für den Lachs vor. Dafür Senf, Honig und Dill miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In der Mitte des Lachsfilets einen ca. 0,5 cm breiten Streifen ausschneiden, um die Knorpelstücke der Mittelgräte zu entfernen. Am besten gelingt das mit einem kleinen Allzweck- oder Officemesser. Den Lachs auf ein Backblech setzen. Wir nehmen hier das Bratenblech von Zenker mit praktischer Bratensaft-Funktion. Die Marinade gleichmäßig auf dem Fischfilet verteilen. Für den Ansatz der Beurre Blanc geben wir jetzt den Riesling unten in das Bratenblech. Solltest du ein herkömmliches Backblech benutzen, kannst du diesen Schritt auslassen und den Riesling einfach später direkt bei der Zubereitung der Sauce hinzugeben. Das Lachsfilet bei 210°C Umluft ca. 8 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

4. Während der Lachs im Ofen gart, die Champignons in Scheiben schneiden und mit dem letzten Teil Gemüsefond zum Risotto geben und vorsichtig unterrühren. Weitere fünf Minuten garen lassen und zum Schluss mit Parmesan und Zitronenabrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronenschale darf nicht vorher schon dazugegeben werden, da sie das Risotto dann bitter machen würde.

5. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit des Lachsfilets die Kirschtomaten mit auf das Blech geben, damit diese weich werden und sich ein leckeres Aroma bildet.

6. Zum Schluss die Beurre-Blanc zubereiten. Den Riesling aus dem Blech mitsamt des Sud, den der Lachs beim Garen abgegeben hat in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Alternativ gibst du den Riesling jetzt erst in einen Topf und wenn sich auf deinem Blech mit dem Lachs etwas Sud gebildet hat, kannst du diesen ebenfalls dazu geben. Dann nach und nach die gewürfelte kalte Butter einrühren, bis eine sämige Sauce entsteht.