

Lachsfilet in Estragonsoße mit Brokkoli

Zutaten für Fisch und Soße (für 4 Personen):

- 1 kg frisches Lachsfilet
- 0,5 l Sahne
- 0,2 l Fisch- oder Gemüsebrühe
- 1-2 Schnapsgläser Noilly Prat
- 4 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL getrockneter Estragon
- 1 Bund frischer Estragon
- 1 EL Butter
- Pfeffer
- Salz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Lachs säubern und bei Bedarf entgräten. Schalotten und Lauchzwiebeln schälen und in sehr feine Würfeln beziehungsweise Ringe schneiden. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Sahne, Brühe und Noilly Prat in eine ausreichend große Auflaufform oder einen Bräter gießen und vermengen. Getrockneten und frischen Estragon, Schalotten und Lauchzwiebeln hinzufügen und verteilen. Einige Butterstückchen in den Sud geben und den Lachs hineinlegen. Er sollte etwa zur Hälfte bedeckt sein. Salzen und pfeffern und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Der Fisch sollte saftig sein und noch einen rosa Kern haben. Immer wieder eine Garprobe machen. Die Soße zum Schluss nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in Stücke teilen und mit der Soße sowie Kartoffelstampf und Brokkoli servieren.

Zutaten für den Brokkoli:

- 2 Köpfe Brokkoli
- 1 Chilischote
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Brokkoli waschen, halbieren und die Stiele schälen. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und einen Dämpfeinsatz hineinstellen. Den Brokkoli hineinlegen und bei geschlossenem Topf etwa 5-6 Minuten im Wasserdampf garen. Er sollte noch bissfest sein. Herausnehmen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli einige Minuten braten. Dabei etwas Chili hinzufügen. Den Brokkoli auf Teller geben, salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Zutaten für den Kartoffelstampf:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1-2 EL Butter
- 1 Prise Muskatnuss
- Olivenöl
- Salz

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und grob stampfen. Mit Butter und etwas Olivenöl vermengen und mit Muskat und Salz würzen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 21.07.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen