



brunner.fish

Lachsforellenfilet mit Senfsauce auf Reis



Rezept

Senfsauce zubereiten

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.

Die Schalotte hacken und darin glasig dünsten (nicht bräunen!).

Mit der Gemüsebouillon ablöschen und 2–3 Minuten leicht köcheln lassen.

Sahne hinzufügen und auf niedriger Hitze 2–3 Minuten köcheln.

Beide Senfsorten und den Honig einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Warmhalten, aber nicht mehr stark kochen lassen, damit die Sauce schön cremig bleibt.

Lachsforellenfilets braten

Filets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen.

Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.

Bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

Vorsichtig wenden und auf der Fleischseite noch etwa 2–3 Minuten braten.

Anrichten

Den Reis auf vier Tellern verteilen.

Die Lachsforellenfilets darauf anrichten. Mit der warmen Senfsauce übergiessen oder die Sauce separat servieren.

Mit Zitronensaft beträufeln und Petersilie oder Dill garnieren.

Tipp

Eventuell einen kleinen Schuss Weisswein zur Sauce geben, um sie noch feiner abzurunden.

Weinempfehlung

Mosaïque, Grand Vins de Maraudeur, Valais, Schweiz



BRUNNER & BRUNNER GmbH
Witzbergstrasse 7
8330 Pfäffikon ZH

T 044 952 50 00

order@brunner.fish

Zutaten (für 4 Personen)

4 Stk Lachsforellenfilets

250 g Reis (z. B. Langkornreis)

1-2 EL Olivenöl

Petersilie zum Garnieren

200 ml Gemüsebouillon

150 ml Rahm

2 EL mittelscharfer Senf

1 EL körniger Senf

1 TL Honig

1 kleine Schalotte

1 EL Butter

