

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee von coop
Nachgekocht und notiert Hansjörg Brunner



Lachsforellenfilet mit Orangen-Senf-Sauce

Zutaten für 4 Personen

4	Lachsforellenfilet mit Haut (ja ca. 150 g)	
1	Karotte	schälen, mit Rösti-Raffel Streifen raffeln
1	Lauch klein	in 4 bis 5 cm lange Streifen schneiden
1	Bio-Orange	
6 EL	Orangensaft	dem Bouillon hinzufügen
½ Bund	Estragon	
4 dl	Fisch- oder Gemüsebouillon	
2 EL	milder Senf	
4 EL	Mascarpone	
1 EL	Bratbutter	
1/2 TL	Salz	
	Fisch-Fertiggewürz und Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung

- Lachsforellenfilets mit langer flexibler Klinge enthäuten, würzen.
- Bouillon aufkochen, Orangenschale dazu reiben, Senf auspressen, begeben. Sauce auf ca. 3 dl einkochen.
- Estragon mit Senf und Mascarpone unter die Sauce mischen, aufkochen würzen.
- Bratbutter erhitzen, Lachsforellenfilets bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 2 Minuten braten.
- Auf vorgewärmte Teller Gemüsebeet Julienne erstellen, die Filets darauf platzieren, Sauce darüber geben.

Dazu passt vorzüglich: Wildreis-Mix oder Salzkartoffeln