

Pochierter Lachs im Sud, mit Rucola



Zutaten für zwei Personen (für Flying Buffet 4-5):

150 g frisches Lachsfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Rucola
1-2 Zitronen
2 EL Olivenöl
Parmesan am Stück

Sud:

200 ml trockener Weißwein
200 ml Fischfond
Salz
2 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner
1 kleine Knoblauchzehe
1 rote milde Peperoni
4 schwarze Oliven

1. Lachs waschen, trocknen und sehr sorgfältig entgräten. Haut und braune Stellen wegschneiden. In mundgerechte Stückchen schneiden.
2. Rucola waschen, trocknen, die harten Stängel wegschneiden. Auf Portionstellern anrichten. Mit dem Saft von je einer halben Zitrone beträufeln, pfeffern, mit je 1 EL Olivenöl besprenkeln. Mit Parmesan bestreuen.
3. Sud aufkochen, Hitze abschalten, leicht gesalzen und gepfefferte Lachsstückchen einlegen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann in kleinen Schälchen mit etwas von dem Sud und den Oliven anrichten.

Sud:

1. Weißwein auf die Hälfte einköcheln.
2. Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Peperoni längs vierteln, Häute und Kerne entfernen, in kleine Stückchen schneiden.
3. Fischfond zum Weißwein gießen, Knoblauchscheiben, Peperoni, Oliven, Lorbeerblätter und die Gewürze einlegen und 30 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Pimentkörner wieder entfernen.

Hinweise:

Für ein Flying Buffet serviert man pro Person 2-3 Lachswürfel. Beim Rucola braucht man nur einige Blätter als Dekoration.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Vorspeisen, Flying Buffet, Fisch, Lachs, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023