



Lachsragout in Zitronenbéchamel mit Bete und Birne

Butterzarter Lachs in cremiger Zitronen-Béchamel harmoniert mit frischen, in Butterschmalz leicht gebräunten Pilzen. Ein Salat aus im Ofen gegarten Roten Beten und Birnen wird aufgepeppt mit Blutampfer und getoppt mit Zitronen-Panko-Bröseln.



Der Salat mit Ampfer, Bete und Birne

Den Backofen auf 190 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, einer Prise Curry und den Kräutern vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Birnen mit der Schale ebenfalls in Spalten schneiden. Die Butter schmelzen, die Birnenspalten damit bestreichen und neben der Bete auf dem Backblech verteilen. Die Bete benötigen, je nach Größe, auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten, bis sie durch sind. Die Birnen kann man je nach Beschaffenheit schon nach ca. 15 Minuten aus dem Ofen nehmen. In Bete und Birnen immer einmal wieder mit einem Zahnstocher piken und eine Garprobe machen. Die Gemüse abkühlen lassen, zuvor die Betespalten salzen und pfeffern.

Der Fisch und die Sauce

Die Schalotten ohne Fett leicht andünsten. Butter und Mehl hinzufügen. Kurz blond anschwitzen. Weißwein hinzufügen. Leicht einreduzieren. Milch abseits der Flamme hinzufügen, mit dem Schneebesen verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Sauerrahm, Sahne und Lorbeer unter Rühren dazugeben. Ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Stiele vom Liebstöckel hinzugeben. Salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Zum Schluss Zitronensaft und etwas Abrieb von der Zitrone unterheben. Warmhalten, Kräuterstiele und Lorbeerblätter entfernen.

Vor dem Servieren Lachswürfel kurz und heiß in Butterschmalz anbraten. In der Zitronenbéchamel ca. 2 Minuten nachziehen lassen. Hierbei kommt es darauf an, wie man die Konsistenz des Fisches bevorzugt. Auf keinen Fall darf

-2-

die Sauce mit dem Fisch köcheln.

Von den Champignonköpfen vorsichtig das Häutchen abziehen. Im Butterschmalz der Lachspfanne anschwenken und leicht Farbe nehmen lassen.

Bete, Birnen und Ampferblättchen auf

dem Teller anrichten. Mit etwas Öl und Zitronensaft beträufeln. Mit Bröseln bestreuen. Fisch und Béchamel mittels eines Servierringes auf dem Teller platzieren. Mini-Champignons darum herumsetzen, Ring abziehen.

Zutaten

Für 4 Portionen

Der Salat mit Ampfer, Bete und Birne

Menge	Zutat
4 kleine	Rote Bete
4 EL	Olivenöl
2	Rosmarinzweige
3 bis 4	Thymianzweige
½ TL	mildes Currypulver
2 kleine	feste Birnen
2 EL	Butter
½ Bund	Sauerampfer (oder Blutampfer)
1 TL	Olivenöl (für die Ampferblätter)
2 bis 3 EL	Pankobrösel
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer

Der Fisch und die Sauce

Menge	Zutat
2	Lachsfilets (nachhaltig gefischt, frisch)
2 Hand voll	sehr kleine Champignons
2 mittelgroße	Schalotten (sehr fein geschnitten)
2 EL	Mehl
2 EL	Butter
½ Tasse	Milch
2 EL	Sauerrahm
8 EL	Sahne
6 EL	trockener Weißwein
2 Blätter	frischer Lorbeer
2 Stiele	Liebstockel
1	Bio-Zitrone