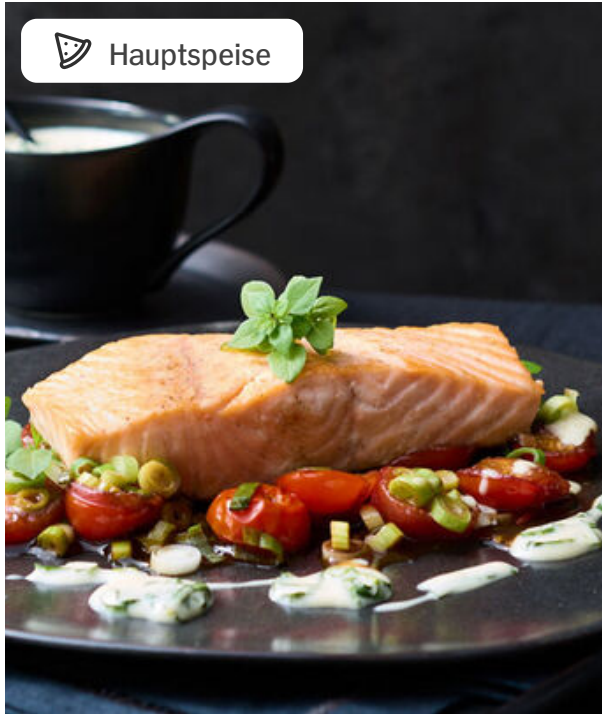


 Hauptspeise



Lachsfilet in Basilikumsauce

mit Balsamicotomaten

 15 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 1.080 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch

 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

300 g Lachsfilet

5 El Olivenöl

40 g Butter

1 Bio-Zitrone

120 ml Fischfond

120 ml Weißwein

50 ml Noilly Prat

120 ml Sahne

4 Zweige Basilikum

1 Tl Speisestärke

250 g Cherrytomaten

3 El Balsamicoessig

1 Bund Frühlingslauch

1 Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

- 1 Die Lachsfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Nach 2 Minuten die Lachsfilets wenden und weitere 2 Minuten braten. 20 g Butter zugeben sowie einige Spritzer Zitronensaft und die Lachsfilets damit begießen.
- 2 Für die Basilikumsauce den Fischfond zusammen mit dem Weißwein und Noilly Prat in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne zugeben und nochmals um die Hälfte reduzieren lassen. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in Streifen schneiden. Die Sauce mit etwas Abrieb und Saft der Bio-Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas angerührter Speisestärke binden. Die Basilikumstreifen in die fertige Sauce geben.
- 3 Die Cherrytomaten halbieren und den Frühlingslauch in Ringe schneiden. Beides im restlichen Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten. Den Balsamicoessig zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- 4 Die Balsamicotomaten auf zwei Teller verteilen, das Lachsfilet aufsetzen und die Basilikumsauce angießen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	750kJ /180kcal	4.500kJ /1.080kcal
Fett	10g	60g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	24g
Kohlenhydrate	3g	18g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	18g	108g
Salz	1g	4g