

Lachsfilet in Dill – Senf Sauce

600 g. Lachsfilet wer es kann mit einem Filetirmesser die Haut abziehen.
Ansonsten den Lachs in Portionen schneiden,
mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Margarine in der Pfanne auslassen und den Lachs von beiden Seiten kurz anbraten.

Eine flache grössere Form einfetten und den Lachs nebeneinander hineinlegen.

2 Schalotten schälen, fein hacken, in der Pfanne im Fischfond andünsten, mit
1 Schuss Weisswein ablöschen, kurz einkochen lassen, nun
200 ml Sahne einrühren und mit 2 TL Dijonsenf, 1 Bund gehacktem Dill und
Pfeffer a. d. M. pikant abschmecken.

Die Sauce über den Lachs giessen und im Backofen bei 200° ca. 15 – 20 Min.
fertiggaren.

Dazu passen am besten Bandnudeln und Blattspinat.

Rieslingforelle

4 Forellen gründlich abspülen und trockentupfen.
4 Schalotten pellen und fein hacken.

Ein längliches Gefäss mit Butter einfetten, Schalotten und 1 Ei Petersilie darin
verstreuen.

Forellen innen und aussen gut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, dann in die
Form legen.

Mit ¼ l Weisswein umgiessen und bei starker Hitze einmal aufkochen.
Die Fische mit einem gebutterten Stück Pergamentpapier abdecken, im vorgeheizten
Backofen 240° etwa 8 Min. garen.

Butter mit Mehl verkneten.

Die Forellen aus der Form heben und den Fond durch ein Sieb streichen.

1 Becher saure Sahne dazugeben und ca. 5 Min. köcheln nun mit der Mehlbutter
portionsweise verrühren mit Salz, Pfeffer, Senf und Dill abschmecken.

Die Forellen können gehäutet und filetiert werden.

Die Sauce dann um die Filets giessen.