



Lachsfilet aus dem Fenchelsud auf Kartoffel-Mangold- Ragout

Zubereitung

1. Den Weißwein mit dem gemörserten Fenchelsamen und der Chilischote aufkochen.
2. Dann die Herdplatte ausschalten und das Lachsfilet
3. ca. 10 min in dem Sud ziehen lassen (pochieren).
4. Kartoffeln würfeln und bissfest kochen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl farblos anschwitzen.
5. Die Mangoldblätter klein schneiden, zugeben und kurz andünsten.
6. Die Mangoldstiele mit einer Messerspitze Safran und 2 El vom Pochierfond weich dünsten. Abschließend mit Salz und Zucker abschmecken.
7. Das Kartoffel-Mangold-Ragout der Länge nach anrichten und die Lachsfilets auf das Ragout setzen.
8. Mit Zitrone beträufeln und mit Meersalz und Balsamico-Senf garnieren.
9. Zum Schluss die Mangold-Safran-Stiele um den Lachs verteilen.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- 3 El Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- etwas Atlantik Meersalz, fein
- 2-3 El Balsamico Senf in der Tube
- etwas Syramena Rohrohrzucker

Weitere Zutaten

- 4 Scheiben Lachsfilet ohne Haut á 120 g
- 1 TI Fenchelsamen
- ½ St. Mangold
- 12 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 300 ml Weißwein
- ½ Zitrone
- 1 g Safran
- 1 Chilischote