

Gefülltes Lachsfilet mit Apfel und Fenchel auf Cidre-Sauce

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 6 Personen

Für das Lachsfilet

1,2 kg Lachsfilet (mit Haut)
1/2 Teelöffel Fenchelsamen
1 Teelöffel Senfkörner, zerstoßen
1 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Butter
1 kleine Fenchelknolle
1 Apfel (süß-säuerlich, z.B. Braeburn)
700 ml Cidre

Für den Beilagensalat

500 g gemischter Salat
2 rote Zwiebeln, fein geschnitten
200 g Cherry-Tomaten
50 ml Balsamico-Essig
2 Teelöffel Senf
70 ml Olivenöl
2 Teelöffel Honig
1/2 Zitrone, gepresst
Salz
Pfeffer

unseren Tellern. In dieser Variante wird das saftige Filet zu einem Päckchen geschnürt und mit Fenchel sowie einer süß-säuerlichen Apfel-Note verfeinert.

- 1 -

Cidre in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Fenchelsamen, Senfkörner und etwas Pfeffer hinzufügen. Bei niedriger Temperatur für etwa 30 Minuten einreduzieren.

- 2 -

Cidre-Reduktion in eine Schüssel füllen, mit einem Schneebesen 1 EL Butter unterrühren und warmhalten.

- 3 -

Fenchel und Apfel waschen. Letzteren vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

- 4 -

Restliche Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Apfel und Fenchel dazugeben. Bei mittlerer Hitze für 6-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bissfest braten. Anschließend abkühlen lassen.

- 5 -

Ofen auf 175 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit einem scharfen Messer das Lachsfilet längs halbieren und auf beide Seiten etwas von der Cidre-Reduktion geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Nicht umsonst ist Lachs einer der beliebtesten Fische auf

Eine Hälfte mit der Hautseite auf das Backpapier legen.

Gefülltes Lachsfilet mit Apfel und Fenchel auf Cidre-Sauce

Apfel- und Fenchelscheiben gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Die andere Hälfte mit der Hautseite nach oben darauf platzieren, sodass die Filets aufeinander liegen. Mit Küchengarnt fixieren und auf mittlerer Schiene für 20-25 Minuten im Ofen garen. Anschließend mit der Cidre-Sauce servieren.

- 7 -

Für den Salat: Cherry-Tomaten und Salat waschen. Letzteren in einer Salatschleuder trocknen. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und alles zusammen in eine Schüssel geben.

- 8 -

Für das Dressing Zitrone auspressen und mit dem Balsamico-Essig, Senf, Honig und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.