Die Kochlöffel

Seit 2013

08.02.2017 Ändu Schindler

Anzahl 8 Personen

Rezeptgruppe: Vorspeise

Saison: Ganzjahr

Lachsfilet auf Curry Gemüse

Vor- und Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten Curry Gemüse:

4 Karrotten

3 Zucchini

1 Lauchstengel

3 EL Bratbutter

3 EL milder Curry

2.5 dl Weisswein

1 dl Vollrahm

Salz und Pfeffer aus der Mühle (eventuell etwas Tabasco, nach Belieben)

Einige tropfen Zitronensaft

Zutaten Lachsfilet:

8 je 100 - 120 g schwere Lachsfilets

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Gemüse: die Karrotten schälen, der länge nach dünne Scheiben, dann in feine Streifchen schneiden. (Je nach Länge nochmals halbieren) Auf die gleiche Weise die Zucchini und den Lauch schneiden.
2. Die Butter warm werden lassen und das vorbereitete Gemüse andünsten. Den Curry darüber streuen und kurz mitdünsten. Dann den Weisswein dazugiessen. Das Gemüse so lange dünsten, bis der Weisswein fast völlig eingekocht ist. Den Rahm beifügen. Die Sauce mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Lachsfilet: Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen (220 Grad) ca. 12 Minuten garen lassen.
4. Das Gemüse anrichten und je ein Lachsfilet über das Gemüse legen.

Tip: Das Lachsfilet kann ebenfalls mit ein wenig Zitronensaft beträufelt werden