

Lachssteaks mit Sommergemüse in Estragon-Sauce



Zutaten für 4 Portionen:

1/2 l Wasser

ca. 400 g Fischabfälle, vorwiegend von Seezunge und Scholle

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1/8 l trockener Weißwein

1 Zucchini (200 g)

25 g Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 Lachssteaks á 250 g

2 TL Zitronensaft

Beilage:

Bund (250 g) junge Möhren

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Kohlrabi (250 g)

200 g Salatgurke

Für die Sauce:

ca. 400 ml Fischfond

2 cl Noilly Prat

1-2 TL Estragonessig

125 g Butter

1 Bund frische Estragonzweige

Zubereitung:

Wasser, Fischabfälle, geschälte und feingehackte Schalotte sowie Knoblauchzehe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Abschäumen und offen 15 Minuten simmern lassen. Den Weißwein zufügen und weitere 15 Minuten simmern lassen. Fischfond im Topf etwas erkalten lassen. Dann vorsichtig abseihen, dabei nicht die Fischabfälle ausdrücken, da sonst die Flüssigkeit trüb wird. Den Fond im offenen Topf kochen lassen, bis er sich um 1/3 reduziert hat.

Für die Beilage das Gemüse waschen, schälen und in ca. 5 cm lange, 1/2 cm dicke Streifen schneiden. In Butter auf niedriger Temperatur zugedeckt knackig weichgaren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachssteaks unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Steaks auf eine große gebutterte Alufolie

legen. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und Lachssteak von beiden Seiten 5 Minuten braten.

Für die Sauce Fischfond mit Wermut und Estragonessig würzen. In einen Mixer geben und mit der in Würfel geschnittenen Butter aufschlagen. Sauce mit zerzupften Estragonblättern verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Steaks und Gemüse anrichten, mit der Sauce überziehen.

Dazu passen Salzkartoffeln.