

Gebratene Wildlachsfilets in Senf-Sahnesauce

by Andreas - Sonntag, November 30, 2014

<http://mundgericht.de/index.php/gebratene-wildlachsfilets-in-senf-sahnesauce/>

Der Kauf von Lachs kann leicht zur wissenschaftlichen Exkursion werden. Wild oder Zucht? Wurden wohl Antibiotika verwendet? Wurde bei der Farbe nachgeholfen? Welchem Siegel kann man trauen? Was meint der World Wide Fund For Nature? Ein für den normalen Verbraucher undurchdringliches Dickicht. Tatsache ist: Sensationell kleinen Preisen sollte man eher skeptisch begegnen. Wohl dem, der einen erfahrenen Fischhändler in der Nähe hat. Für mein Wildlachsgericht habe ich englisches Senfpulver verwendet. Da stehe ich halt drauf.

4 Wildlachsfilets

½ Salatgurke

200 ml Milch

1 ml Sahne

200 ml Fischfond oder Gemüsebrühe

1 EL Zitronensaft

3 EL Mehl

4 EL Butter

2 TL englisches Senfpulver

1 TL gehackter Dill

Pfeffer

Salz

3 EL Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl dazugeben. Eine hellgelbe Mehlschwitze herstellen. Mit dem Fond oder der Gemüsebrühe und der Milch ablöschen und 5 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen. Nun den Zitronensaft, Sahne, das Senfpulver, gehackten Dill, Pfeffer und Salz beifügen und ein wenig weiter köcheln lassen. Unterdessen den Lachs in der restlichen Butter anbraten. Pfeffern und salzen.

Die Fischfilets in eine flache Form geben und mit der Senf-Sahnesauce begießen.

Dazu passen Salzkartoffeln.