DENNER

Lachsfilet an Weissweinsauce mit Rohkostsalat in Spiralform

Mmh, Lachs, was für ein vielseitiger Fisch! Heute gibt es ihn in einer Low-Carb-Variante mit wunderbarer Weisswein-Estragon Sauce.

Low Carb heisst nichts anderes als «arm an Kohlehydraten». Menschen, die sich gut und gesund ernähren, dabei aber schlank bleiben wollen, halten sich oft an diese Diät. Das heisst, Fleisch, Fisch, Tofu etc. sind erlaubt, aber ohne kohlenhydratreiche Beilage. Auf lange Zeit wäre Low Carb aber nichts für mich: Zu sehr liebe ich Pizza, Pasta & Co. und meistens bin ich nach einem Essen ohne währschafte Beilage schlicht noch hungrig. (Wem es auch so geht, der serviert zu diesem Gericht zusätzlich einfach noch Trockenreis ...)

Ab und an, zum Beispiel wenn ein Anlass bevorsteht, man am nächsten Tag im Bikini eine gute Figur machen oder man allgemein etwas an Gewicht verlieren will, ist ein Low-Carb-Phase einzulegen, keine schlechte Idee. Ein weiterer Vorteil der leichten Beilage wie diesem Rohkostsalat ist auch, dass der Fokus geschmacklich auf dem Lachs und der verboten leckeren Sauce liegt. Die möchte man nämlich am liebsten trinken.

- 600 g Lachsfilet
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Halbrahm
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Stück Butter
- 3–4 Zweige Estragon
- 1–2 Zweige Dill
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1/4 Rettich
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- 1 EL dunkler Balsamico

- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Estragon langsam in der Butter ziehen lassen.
2. Mit Weisswein und Zitronensaft ablöschen, würzen.
3. Kurz einkochen lassen und Rahm hinzufügen. Nochmals einkochen.
4. Karotten, Gurke und Rettich spiralig schneiden, Salatsauce aus den oben genannten Zutaten zubereiten. 5. Lachs mit Salz, Pfeffer und der ausgepressten Zitrone einreiben.
5. Auf hoher Stufe auf jeder Seite 1–2 Minuten im Sonnenblumenöl scharf anbraten.
6. Mit Dill dekorieren und anrichten.

Dauer ca. 30 Minuten