

Lachs mit Wildreis

© horst-ries.de

Kaufe zwei oder drei 2cm dicke Scheiben aus dem Mittelstück des Lachses – querschnitten, Irreführenderweise im Handel als Lachssteak bezeichnet. Gibt es auch tiefgefroren, was bei nicht ganz koscherer Fischtheke vorzuziehen ist.

In einem Sud aus 1 Glas Weißwein, einer Schalotte, einer Messerspitze Salz, 1 TL Butter zugedeckt auf schwachem Feuer 10 min dünsten – beiseite stellen und warm halten.

Den Wildreis waschen und mit leicht gesalzenem Wasser (3 Tassen Wasser auf eine Tasse Wildreis) leicht sprudelnd kochen, bis sich die Mehrzahl der schwarzen Körner geöffnet haben. Das dauert so etwa 30-40 Minuten. Gieße das überschüssige Wasser ab und mische einen TL Butter hinzu, so lässt er sich zugedeckt warm halten, ohne zu verpampen.

Wildreis ist ja eigentlich gar kein Reis, sondern ein kanadisches Sumpfgras. Wildreis klingt natürlich besser. Mit seinem feinen nussigen Geschmack hat er sich in letzten Jahren die feine Küche erobert.

Die Sauce. In einer Kasserolle dünste eine feingewürfelte Schalotte in 1 EL Butter, bis zum Glasigwerden. Dann gib 200 g feingeschnittene Champignonköpfe (also ohne die Stiele) hinzu und lasse alles ca. 10 min auf kleiner Flamme weiterdünsten.

Nur kleine ungeöffnete Champignons kaufen und erst kurz vor der Zubereitung schneiden, sonst verfärben sie sich dunkelbraun. Und eine dunkelbraune Champignonsauce spricht nicht unbedingt für den Koch.

Würze mit ½ TL Salz und etwas Zitrone. 150 ml Sahne hinzugeben und langsam weiterdünsten. Erst zum Schluss 1 EL feingehackten frischen Dill unterziehen.

Nun die Lachsscheiben aus den Sud nehmen (auf einem angewärmten Teller zugedeckt warm halten), den Sud auf großer Flamme dickflüssig reduzieren und durchgeseiht zu der Sauce geben.

Auf die angewärmten Teller (!) – das sollte in der guten Küche die Regel sein - legst Du vorsichtig eine Scheibe Lachs, daneben den Wildreis. Mit der Sauce übergießt Du nur einen Teil der Lachsscheibe, so sieht es recht appetitlich aus.



Dazu ein gut gekühlter Weißwein - ein trockener Sekt passt auch

