

Lachs „Riga“



Zutaten für 1 Portion

- 1 Lachsfilet (à ca. 120 - 130 g)
- Zitronensaft
- 1/2 TL Meersalz
- Frische Kräuter (entspr. EP)
- 1 Möhre
- 1 kleines Stück Sellerie (ca. 100 g)
- 1 Stange Porree
- 1 TL Speiseöl (entspr. EP)
- 150 ml Brühe
- 50 ml Weißwein
- 50 g Kräuter Crème fraîche
- 1/2 TL Fuchs Thymian gerebelt
- 1/2 TL Rosmarin geschnitten
- 1-2 Msp. Fuchs Safran gemahlen
- Salz
- 1/2 TL Fuchs Pfeffer rosa gemahlen
- Agaven-Dicksaft

Zubereitung

Lachs waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit gehackten Kräutern und Meersalz bestreuen. Möhre und Sellerie schälen, Porree putzen, Gemüse waschen und in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Öl erhitzen, Lachs

darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. Gemüse in dem verbliebenen Bratfett andünsten, Brühe und Wein angießen und abgedeckt ca. zehn Minuten garen. Sauce mit Crème fraîche verfeinern, etwas einkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Lachs darauf legen, abgedeckt ca. 5-10 Minuten gar ziehen lassen und mit der Sauce servieren. Dazu schmeckt Mandel-Broccoli.

Kochen mit Wein

gesund & aktiv und Wein, das klingt wie ein Widerspruch. Und dennoch passt es zueinander. Kochen mit Wein gehört zu den großen Geheimnissen der guten Küche. Ein guter Wein kann durchaus eine köstliche Bereicherung für viele Gerichte sein. Doch wie verträgt sich das mit dem Ernährungsprogramm? Der enthaltene Alkohol wird durch das Erhitzen mit der Zeit weniger. Hier gilt, je länger der Wein mitkocht und je höher Kochtemperatur, umso weniger Alkoholgehalt verbleibt im Gericht. Dadurch entfaltet der Wein sein volles Aroma. Daher dürfen Sie sich gelegentlich mal mit einem exquisiten Soßenrezept, wie beim Lachs „Riga“, verwöhnen.

Foto: Fuchs Gewürze

