

MEER GENUSS: FISH DISH



4 Personen | Schwierigkeit ** | Zeit: 2 Std.

Zutaten:

- 4 Lachsfilets à 130 g
- Laphroaig Gewürzmischung
- 500 g Miesmuscheln
- 4 EL Olivenöl
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Weißer Wermut
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 5 Zweige Dill
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 2 EL Misopaste
- 5 EL Sahne
- 1 kleine, festkochende Kartoffel
- 400 g Rote Bete
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 Bratschlauch (ersatzweise geht auch Alufolie)
- Filets von 2 Limetten
- Öl zum Braten

Zubereitung

Rote Bete Püree

Für das Püree Rote Bete schälen und mit 1-2 TL Olivenöl und 1 TL Salz einreiben. In einen Bratschlauch geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 50-60 Minuten garen. Rote Bete grob würfeln, mit dem restlichen Olivenöl im Rührbecher mit dem Zauberstab fein pürieren und abschmecken.

Miesmuscheln

Die Miesmuscheln im Waschbecken kurz waschen und den Bart (falls vorhanden) entfernen.

Auf ein Sieb zum Abtropfen geben. Einen großen, flachen Topf erhitzen und das Olivenöl hineingeben.

Sobald das Öl heiß ist, den Rosmarin, den Thymian, 4 Zweige Dill, den Knoblauch sowie die Muscheln hinzugeben. Kurz „anbraten“ und zügig mit Weißwein und Wermut ablöschen. Den Topf mit einem passenden Deckel schließen und weiter auf der höchsten Stufe kochen. Gelegentlich umrühren. Die Muscheln sind gar, wenn sie sich geöffnet haben.

Vorsicht, nicht zu lange kochen, da die Muscheln sonst sehr schnell schrumpfen und trocken werden.

Nun die Muscheln mittels einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Den Muschelfond durch ein feines Sieb, in einen kleinen Topf passieren.

Die mehligte Kartoffel schälen und mit einer groben Reibe in den Muschelfond reiben.

Den Fond auf kleiner Flamme ca. 20 min. köcheln lassen.

Jetzt den Fond mit dem Zauberstab fein mixen und mit Miso, der Sahne, Salz & Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Die Soße kann in dem Topf verbleiben, da sie später wieder gebraucht wird.

Lachs

Den Backofen auf 150°C Umluft (170°C Ober - Unterhitze) vorheizen. Eine Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben.

Die Lachsfilets leicht salzen, in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten kurz anbraten.

Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit der Gewürzmischung bestreuen und auf einem Blech im Ofen für ca. 10 min. zu Ende garen.

In der Zwischenzeit das Rote Bete-Püree erhitzen und die Muscheln in der Soße erwärmen.

Das Püree in einem Ring auf den Tellern anrichten und mit den Limetten garnieren. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und leicht schräg an das Püree legen. Jetzt die Muscheln aus der Soße nehmen und gleichmäßig auf alle Teller verteilen.

Mit dem Zauberstab die Soße aufschäumen und den so entstandenen Schaum mit einem großen Löffel abschöpfen und auf die Teller geben.

Zum Schluss das Gericht mit 2 bis 3 Dillzweigen garnieren.

