

# Pochierter Lachs mit Beurre blanc und Brokkoli

## Zutaten für die Beurre blanc (für 4 Personen):

- 1 TL Butter
- 1 Schalotte
- 150 ml (bevorzugt Fischfond) Brühe
- 50 ml trockener Weißwein
- 25 ml Weißwein-Essig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Zucker
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner
- 50 ml Sahne
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 80 g sehr kalte Butterwürfel

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem hohen Topf zerlassen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Brühe, Weißwein, Essig, Lorbeerblatt, Zucker und Pfefferkörner hinzufügen und das Ganze auf 4-5 EL Flüssigkeit (bei 4 Personen) einkochen. Anschließend durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Etwas Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach die kalten Butterstücke mit einem Pürierstab einrühren, sodass eine schön samtige Soße entsteht. Nach Bedarf vor dem Servieren nochmals leicht erwärmen.

## Zutaten für den Lachs:

- 4 (à 150-180 g ohne Haut) Lachsfilets
- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Fischfond
- einige Stiele Dill
- 1 Prise Zucker
- Salz

Für den Sud die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und in Scheiben teilen. Weißwein und Fischfond mit Zwiebeln, Zitronenscheiben und Dillstielen in einen Topf geben, aufkochen und den Sud salzen und etwas zuckern. Die Lachsfiles waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. In den heißen (nicht kochenden!) Sud legen und bei schwacher Hitze 8-10 Minuten pochieren. Die Filets sollten im Kern noch glasig und rosa sein.

## Zutaten für den Brokkoli:

- 300 g Stangenbrokkoli
- alternativ: normaler Brokkoli
- 50 g Mandelstifte
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe

Brokkoli säubern, angetrocknete Stielenden und größere Blätter entfernen. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli 1-2 Minuten darin anbraten.

Dabei salzen und pfeffern. Nach etwa 1 Minute den Knoblauch hinzufügen. Dann Brühe und Butter dazugeben. Den Brokkoli schmoren, bis er gar, aber noch knackig und bissfest ist. Die Mandelstifte hinzufügen und durchschwenken.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 24.11.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)