

## Kochen

**Abravi Kotor**

**Dienstag, 27.05.2025**

**Lachsforellenfilets mit Senfkruste und Zitronensoße**

**Für 4 Personen**

### Zutaten

#### Für den Gemüsereis

250 g Basmati-Reis  
 400 ml Wasser  
 etwas Salz  
 100 g Karotten  
 50 g Erbsen (frisch oder TK)  
 10 g Butter

#### Für die Lachsforellen

200 g Zwiebeln, ca.  
 4 Stiele Dill  
 4 Lachsforellenfilets, mit Haut, á ca. 120 g  
 100 g Senf, mittelscharf  
 50 ml Raps- oder Sonnenblumenöl  
 100 g Semmelbrösel

#### Für die Zitronensoße

1 Schalotte, ca. 50 g  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Biozitron, Saft und etwas abgerieben Zitronenschale davon  
 150 ml Gemüsebrühe  
 75 g Butter, kalt, gewürfelt

### Zubereitung

1. Den Reis gründlich mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser fast klar bleibt.
2. Den Reis ins kochende Wasser geben, abdecken und ca. 2-5 Minuten aufkochen. Temperatur herunterschalten und den Reis, ca. 10-15 Minuten quellen lassen, bis er noch leicht bissfest ist.
3. Karotten putzen, schälen, abbrausen und sehr fein würfeln. Frische Erbsen abbrausen und abtropfen lassen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotten und (frische) Erbsen zugeben und ca. 3-4 Minuten dünsten. TK-Erbsen (gefroren) erst nach ca. 2 Minuten zugeben und mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten
5. **Für die Soße** Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln (Knoblauch evtl. durch eine Presse drücken).
6. In einem Topf ca. 10 g Butter erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten.
7. Brühe zugeben und ca. 2 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. **Für den Fisch** Zwiebeln abziehen, halbieren und sehr fein würfeln. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Senf und Dill in einer Schüssel verrühren.
9. Die Fischfilets evtl. entgräten und trockentupfen. Die Fleischseite der Filets, mit der Senf-Dill-Mischung bestreichen und dann Zwiebelwürfel darauf verteilen und etwas andrücken..
10. Semmelbrösel auf einem Teller verteilen. Fischfilets vorsichtig in den Semmelbröseln wenden
11. Ein oder zwei Pfannen mit Backpapier auslegen, dann Öl zugeben und erhitzen.
12. Die Fischfilets zuerst, ca. 3 Minuten, bei mittlerer Hitze, auf der Fleischseite mit der Zwiebel-Senf-Mischung, braten. Anschließend vorsichtig wenden und auf der Hautseite, weitere ca. 3 Minuten braten.
13. **Für die Soße** Zitronensaft und kalte Butter unter den Soßenansatz rühren, bis die Soße, leicht sämiger wird (die kalte Butter bindet die Soße). Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
14. Reis evtl. abgießen. Karotten und Erbsen untermischen und würzen.
15. Fischfilets, Gemüsereis und Zitronensoße anrichten und servieren.