

Kochen

Eberhard Braun
 Rezept von **Caroline Autenrieth**

Dienstag, 18.03.2025

Lauch mit Kräuter-Zitrus-Vinaigrette und Lachs

Für 4 Personen

Zutaten

Für Lauch und Vinaigrette

6 Stangen Lauch
 1 Biozitron
 1 Bioorange
 etwas Salz
 2 Schalotten
 2 EL Balsamessig, hell oder anderen hellen Essig
 2 EL Senf
 etwas Pfeffer
 etwas Zucker
 6 EL Olivenöl
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL Kapern

Für den Fisch:

4 Lachsfilets, mit Haut, à ca. 200 g
 4 EL Olivenöl. zum Braten
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 2 Stiele Thymian
 2 EL Butter



Zubereitung

1. **Die Lauchstangen** putzen und abbrausen. Zitrone und Orange heiß abbrausen und trocknen
 Jeweils 1 TL Schale von Orangen und Zitrone abreiben. Zitrone und Orange halbieren und den Saft jeweils auspressen
2. Lauchstangen in einem großen Topf in wenig leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weich aber nicht zu weich dünsten.
3. Lauch herausheben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
4. Lauch in drei, ca. 5-6 cm lang Stücke schneiden.
5. Schalotten abziehen und fein würfeln.
6. Schalotten, Essig, Zitronen- und Orangensaft, sowie die abgeriebenen Zitruschalen, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl zu einer Vinaigrette verrühren.
7. Lauchstangen auf einer Platte anrichten. Vinaigrette darüber träufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
8. **Inzwischen für den Lachs**, evtl. verbliebene Gräten mit einer Grätenezange sorgfältig ziehen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, zunächst auf der Hautseite, ca. 3 Minuten braten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite etwa 1-2 Minuten fertig braten.
10. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter und den Thymian zum Lachs in die Pfanne geben. Mit einem Löffel die geschmolzene, aromatisierte Butter während des Bratens über den Lachs träufeln.
11. **Für den Lauch** Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Kapern über den Lauch streuen.
12. Lauch mit dem Lachs anrichten und servieren. Dazu passt Baguette.