



GEBRATENER LACHS und GARNELEN

auf Weißweinsoße mit Zucchini und Butterreis

Informationen:

- Für 2 Personen
- Kostet etwa 5,75 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten.
- Ich würde Weißwein und Mineralwasser dazu trinken.

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 180
- KJ: 752
- Fett: 11,5 g
- KH: 9,4 g davon 1,2 g Zucker
- Eiweiß: 8,1 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für Lachs & Shrimps:

- 300 g frisches Lachsfilet (frisch oder zum Auftauen)
- 250 g (Riesen-) Garnelenschwänze von der Frischetheke (alternativ 1 Päckchen Riesengarnelenschwänze gefroren à 250 g)
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- etwas Meersalz Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Für die Weißweinsoße:

- 15 g Butter
- 15 g Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml flüssige Sahne
- 1/2 TL Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zutaten für den Butterreis:

- 150 g Parboiled Reis, roh
- 300 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- 15 g Butter

Für die Zucchini:

- 400 g frische Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten:

Vorbereitungen:

- Den Lachs und die Garnelenschwänze eventuell auftauen.
- Zucchini waschen, trocknen und in Stifte schneiden.
- Die Garnelen und den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trocknen.
- Den Lachs in grobe Würfel schneiden, so etwa 1,5 – 2,0 cm.

Die Reihenfolge:

- Zuerst mit dem Reis beginnen, da dieser am längsten dauert.
- Dann die Soße kochen und warmhalten.
- Die Zucchini anbraten und warmhalten.
- Lachs und Garnelen braten.
- Jetzt müsste alles mehr oder weniger gleichzeitig fertig werden.

Der Reis:

- Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
- Zuerst das Salz und dann den Reis in das kochende Wasser einstreuen.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Herdplatte auf niedrige Hitze stellen.
- Den Reis im geschlossenen Topf rund 16 – 18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist.
- Nach der Zubereitungszeit den Reis von der Herdplatte nehmen und den geschlossenen Topf an die Seite stellen, bis die anderen Zutaten fertig sind.
- Kurz vor dem Servieren die Butter in den Topf zum Reis geben und durch Rühren im Reis verteilen.
- Mit Salz abschmecken.

Die Weißweinsauce:

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht ist, die Sahne auf einmal dazugeben und immer schön rühren.

- Die Béchamelsoße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit dem „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Die Soße mit dem Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken.
- Die Soße auf kleinster Stufe warmhalten und gelegentlich umrühren.

Zucchini:

- Die Zucchini waschen, trocknen und in rund 4 cm lange Stifte schneiden.
- Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Zucchinistifte 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- Zur Seite stellen bzw. warmhalten, noch NICHT würzen!
- Bevor die Zucchini angerichtet wird, nochmals kurz erhitzen und dann erst mit dem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Lachs & Riesengarnelenschwänze:

- Die Lachswürfel und die Garnelen mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) würzen.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und dann die Herdplatte auf mittlere Hitze einstellen.
- Die Lachswürfel in die Pfanne geben und 3 Minuten auf einer Seite braten.
- Dann die Lachswürfel vorsichtig umdrehen und die Garnelen ebenfalls in die gleiche Pfanne dazugeben.
- Den Lachs und die Garnelen nun gemeinsam ca. 3 Minuten braten, die Garnelen immer wieder wenden.
- In der Regel reichen 6 Minuten Garzeit für den Lachs und 3 Minuten für die Garnelen. Der Lachs soll gar, aber nicht trocken werden, die Garnelen nicht verbrannt und trocken.

Das Anrichten:

- Den Reis auf den Teller geben (z.B. den Reis in eine Tasse drücken und auf den Teller stürzen).
- Die Zucchinistifte auf den Teller geben.
- Etwas von der Soße auf den Teller geben.
- Dann den Lachs und die Garnelenschwänze auf die Soße legen.