

**Michael Kempf**  
**Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise**

**Dienstag, 18. Dezember 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

Für den BBQ-Lack

125 ml Tomatensaft  
250 ml Cola  
280 ml kräftige Fischjus oder dunkler Fischfond (z. B. aus dem Glas)

Für den Lachs

50 g Salz  
400 g Lachsfilet ohne Haut  
etwas grobes Meersalz  
4 Stiele Estragon

Für die Linsen

80 g feine grüne Linsen  
etwas Meersalz  
3 Stück Norialgenblätter, grob zerschnitten  
2 EL Bonitoflocken (japanisches Würzmittel aus getrockneten Fischflocken;  
z. B. aus dem Asialaden)

Für den eingelegten Rettich

100 g weißer Rettich  
1 Bio-Limette  
etwas Salz  
etwas Zucker  
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Bonito-Hollandaise

3 Schalotten  
400 ml Weißwein  
100 ml trockener Wermut  
2 Lorbeerblätter  
6 Pfefferkörner  
1 TL Senfsaat  
50 g Bonitoflocken  
250 g gesalzene Butter  
3 Eigelb  
1 Ei  
etwas Salz  
etwas Zitronensaft

**Zubereitung:**

1. Für den BBQ-Lack den Tomatensaft durch ein sehr feines Haarsieb passieren. Mit Cola und Fond in einem Topf offen leicht dicklich einkochen. Auskühlen lassen.
2. Für den Lachs in einem Topf ½ l Wasser und Salz einmal kurz aufkochen, abkühlen lassen.
3. Die Linsen verlesen, in leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss kochen. Die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen, das abtropfende Kochwasser auffangen.
4. Linsen-Kochflüssigkeit, Norialgen und Bonitoflocken in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen
5. Dann den Linsenkochfond durch ein feines Sieb passieren und zu einem kräftigen Fond einkochen. Die gut abgetropften Linsen einrühren und ziehen lassen.
6. Den Rettich schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
8. Limettensaft, -schale, etwas Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Rettichscheiben unter die Marinade mischen und ziehen lassen.
9. Für die Hollandaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten, Wein, Wermut, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfsaat in einem Topf aufkochen. Offen um die Hälfte einkochen.
10. Reduktion durch ein feines Sieb passieren und 200 ml abmessen. Mit Bonitoflocken in einem kleinen Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.
11. Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen, kalt abspülen, trocken tupfen. In der vorbereiteten Salzlake 8 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.
12. Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter schmelzen.
13. Für die Hollandaise Eigelbe, Ei und Weinreduktion in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Die geschmolzene Butter langsam unter den Eischaum rühren.
14. Die Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz warm halten.
15. Lachs abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
16. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Lachs darin auf einer Seite kurz anbraten, sodass das Filet ein schönes Grillmuster bekommt. Mit dem Lack bepinseln.
17. Lachs dann unter dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze im Ofen kurz karamellisieren.
18. Lachs mit etwas grobem Meersalz würzen. Mit Linsen, Rettich und der Bonito-Hollandaise anrichten. Mit Estragon garniert anrichten.

Pro Portion: 780 kcal / 3280 kJ

17 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 69 g Fett

---

**ARD**<sup>®</sup> *Buffet*

---