# Rezepte vom Sternekoch
## Anthony Sarpong

powered by www.coolinato.de

# Lachsfilet,

## Lachsfilet, Grüner Spargel, Granatapfel, Haselnuss Sauce Hollandaise

### Zutaten für 4 Personen

**800g Lachsfilet**
**600g grüner Spargel**
**200 ml Trockener Weißwein**
**Zesten einer halben Zitrone**
**1 Granatapfel**
**100g/ 5stk Eigelb**
**1 Kleine Schalotte**
**80g Butter**
**40 ml Haselnussöl**

### Zeitaufwand: ca. 30 Minuten

1. Die Schalotte der Länge nach halbieren und anschließend in feine Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne den Schalotten etwas Farbe geben und anschließend mit 100 ml des Weißweins ablöschen. Das Ganze bei hoher Hitze um die Hälfte einkochen lassen und danach die Schalotten passieren.

2. Den Spargel kürzen Sie nun am unteren Teil. Danach halbieren Sie den Granatapfel und klopfen die Kerne mit einem Löffel aus der Schale.

3. Anschließend zerlassen Sie die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze solange, bis die Butter braun wird. Danach halten Sie die Butter bei niedriger Hitze warm.

4. In einem Topf setzen Sie nun Wasser auf und bringen dieses zum Kochen. In der Zwischenzeit trennen Sie das Eigelb von dem Eiklar und heben das Eigelb auf. Danach geben Sie das Eigelb, zusammen mit dem eingekochten Weißwein, in eine Schüssel und schlagen beides über dem Wasserbad schaumig. Dies sollte ca. 5-7 Minuten dauern. Im Anschluss fügen Sie nun der braunen Butter das Haselnussöl hinzu und arbeiten dies sehr langsam in die aufgeschlagenen Eimasse ein. Auf keinen Fall dürfen Sie währenddessen aufhören die Eimasse zu schlagen. Die fertige Haselnuss-Hollandaise zur Seite stellen und unter gelegentlichem Rühren warmhalten.

5. Wir empfehlen ein Stück Lachsfilet zu kaufen, dass bereits weitgehend entschuppt und entgrätet ist. Stellen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf. In der Zwischenzeit würzen Sie den Lachs mit ein wenig Salz. Sobald die Pfanne heiß ist, fügen Sie etwas Pflanzenöl hinzu und braten den Lachs auf der Hautseite für 3-5 Minuten, je nach Dicke des Lachsfilets. Danach wenden Sie den Lachs und braten ihn für eine weitere Minute von der anderen Seite.

6. Ist das Lachsfilet fertig gegart, nehmen Sie es aus der Pfanne. In derselben Pfanne schwenken Sie nun auf höchster Stufe den Spargel an. Nach 1-2 Minuten löschen Sie den Spargel mit dem restlichen Weißwein ab und schmecken ihn mit Salz, Pfeffer und den Zitronenzesten ab. Wenn der Weißwein überwiegend verkocht ist, ist der Spargel fertig.

7. Nun geht es ans Anrichten! Auf einem großen Teller, einen großzügigen Löffel der Haselnuss-Sauce-Hollandaise streichen und darauf das Lachsfilet platzieren. Mit dem grünen Spargel und den Granatapfelkernen ausdekorieren.

Guten Appetit!

Coolinato

Folgt uns auf