



Pochierte Lachsforelle an Pernodsauce

Damit die Lachsforelle schön zart bleibt, darf sie nur bei tiefer Temperatur gegart (pochiert) werden. Zuerst wird sie im Pernodsud leicht vorgegart, danach zieht sie im Ofen nach. Derzeit wird die Sauce fertiggestellt. Sie wird mit Sauerrahm und Eigelb (Liaison), leicht gebunden. Das gibt eine schöne, feinsämig Sauce.

Die Lachsforelle gehört zwar wie der Lachs zu der Familie der Salmoniden, sie ist aber mit dem Lachs nicht näher verwandt. Lachsforelle ist ein handelsüblicher Name für grosse Zuchtforellen, meist Regenbogenforellen, die ihre Farbe einer gezielten Fütterung verdanken.

Zutaten (pro Portion)

1dl	milde Gemüsebouillon
4cl	Pernod
2	Spritzer Zitronensaft
1/2	kleine Zwiebel ca. 20g
1	kleines Lorbeerblatt
3	schwarze Pfefferkörner
20g	Sauerrahm
1	Eigelb
1/2Tl	Estragon getrocknet
1Stk	Tranche Lachsforelle, ca. 160g
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein hacken. Lorbeerblatt an den Rändern einschneiden.

Lachstranche beidseitig salzen und pfeffern.

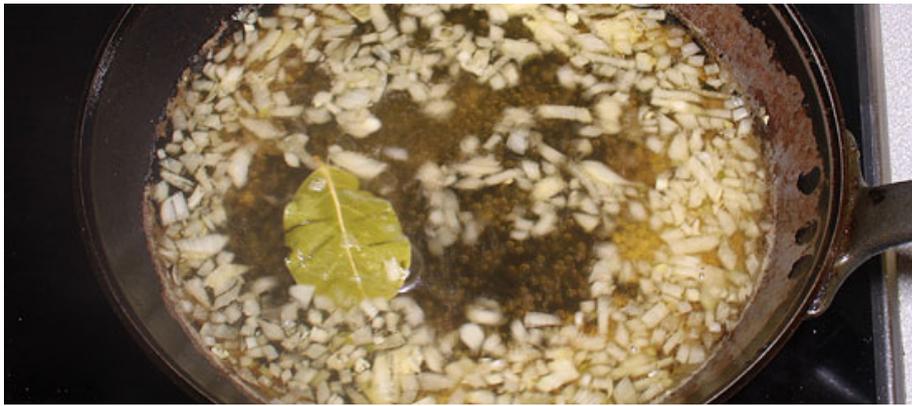
Bouillon, Pernod, gehackte Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner zusammen aufkochen, Zitronensaft zugeben und bei mässiger Hitze etwa auf die Hälfte einkochen lassen.

Ofen auf 70° vorheizen.

Lachsforelle in die Sauce legen und zugedeckt 6 bis 8 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Sie soll danach auf der Oberseite eine hellrose Farbe zeigen. Lachsforelle auf einen Teller legen und für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Sauerrahm mit dem Eigelb und Estragon verquirlen und in die Sauce einrühren. Nicht mehr kochen, da sonst das Eigelb stockt. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss ein kleiner Schuss Pernod zugeben. Sauce 2-3 Minuten ziehen lassen. Auf einem Teller zu einem Spiegel anrichten und die Lachsforelle darauf legen.





Lachsforelle pochiert



