



Gebratener Lachs mit Wildreis, Brokkoli und der besten Senf-Sahnesauce

Für 2 gute oder 3 normale Esser

Zutaten:

- 350g Langkorn- und Wildreismischung (z.B. von Aldi Süd Gourmet Finest Cuisine)
- 1 Kopf Brokkoli
- 500g Wildlachs o. Lachsfilet o. Lachforelle

Für die Sauce:

- 100g Sahne
- 50ml Weißwein o. Roséwein o. Sekt, trocken
- 1 ½ TL Senf, mittelscharf
- 2 TL Hühnerbrühe
- 1 TL Majoran
- 1 TL Honig
- 1 TL Speisestärke
- 1 Schuss Maggi
- Salz, Pfeffer

Anleitung:

Reis waschen, anschließend mit 420g Wasser und etwas Salz in einem Topf mit geschlossenem Deckel kurz aufkochen, Temperatur auf niedrige Stufe herunterdrehen und 20 Minuten garen lassen.

Brokkoli in einen kleinen Topf mit etwas Wasser geben, kurz aufkochen, dann etwa 12 Minuten bei niedriger Temperatur dämpfen.

Die Zutaten für das Sößchen in einer kleinen Kasserole mithilfe eines Schneebesens zusammenrühren, kurz aufkochen lassen, bis das Sößchen eindickt.

Den Lachs bei starker Hitze in etwas Butterschmalz oder neutrales Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig braten und mit etwas groben Meersalz bestreuen.