

# Lachsfilet auf Fenchelbeet mit Senfrahmsauce



Rezept für 4 Personen als Hauptgang oder 8 Personen als Vorspeise

## Zutaten

- 4 Lachstranchen  
à ca. 150 gr  
Fischgewürz oder  
Salz, Pfeffer und Dill  
oder Zitronensalz und  
Zitronenpfeffer  
Bratbutter
  
- 2 Fenchelknollen  
Total ca. 500 gr
- 4 Dillzweige
- 1 EL Butter
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Rahm
- 3 EL Senf  
Salz, Pfeffer oder  
Gewürz nach Wahl

## Vorbereiten

Lachstranchen zuschneiden falls am Stück gekauft  
würze mit Fischgewürz, Zitronensalz und Zitronenpfeffer oder  
einfach mit Salz und Pfeffer nach Wahl  
Fenchelknollen waschen, rüsten und quer in Streifen schneiden  
mit Messer oder Schneidvorrichtung.  
Dill fein hacken und falls vorhanden Fenchelgrün ebenfalls  
schneiden und hacken

## Zubereiten

In einer weiten Bratpfanne Butter erhitzen und Fenchelstreifen  
darin andünsten.  
Weisswein und Bouillon dazugeben und den Fenchel zugedeckt  
ca. 10 Minuten köcheln.

Den Rahm mit dem Senf gut verrühren und zum Fenchel geben.  
Richtig aufkochen und anschliessend abschmecken mit Salz, Pfeffer  
oder Gewürz nach Wahl.  
Dill zusammen mit Fenchelgrün dazugeben.

Lachstranchen mit wenig Bratbutter in beschichteter Bratpfanne  
bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.  
Pfanne leicht zudecken, so kann Fisch besser garen.

Fenchelgemüse auf vorgewärmten Teller verteilen und  
Lachstranchen darauf verteilen.  
Als Beilage passen Kartoffeln oder Reis