

# Das Holunderrezept des Monats Juni

## Lachsfilet in Estragon-Holundersauce auf buntem Salatbett

4 Port. Lachsfilet á 100 g  
2 Tl Senf  
Salz  
Pfeffer  
Holunderblütenessig  
ca 1 -2 El frischen, gehackten Estragon  
1 Prise Zucker

Bunte Salate aus dem Garten und natürlich eine Handvoll frisch gepflückte Holunderblüten ohne Stängel

Die Fischfilets sorgfältig abtrocknen, salzen und pfeffern. Mit der Marinade aus Senf, Holunderblütenessig, Estragon und Zucker bestreichen und einzeln in Backpapierquadrate von ca. 20 cm Seitenlänge verpacken. (Man kann das auch gut schon ein paar Stunden vorher zubereiten, die Fischfiletpäckchen dann aber im Kühlschrank ruhen lassen)

Den Herd auf Umluft 100° vorheizen und die Filetpäckchen ca 12 – 15 Minuten bei 80° garen.

Die bunten Salate großzügig auf Teller anrichten, die Holunderblüten drüberstreuen, mit Meersalz würzen und mit Holunderblütenessig und großzügig mit gutem Olivenöl beträufeln.

Zum Servieren die Lachsfilets mitsamt dem Papier als Päckchen auf den Salat legen und dazu möglichst knackiges Baguette – das man natürlich auch selber backen kann, dann aber mit Holunderblüten im Teig....

DER HOLUNDERLADEN

Barbara Hintermair  
Ginselsried 7  
94253 Bischofsmais

Tel.: 09920/ 1386  
Fax: 09920/ 90 30 11  
e-mail: [barbarahintermair@web.de](mailto:barbarahintermair@web.de)

[www.holunderladen.de](http://www.holunderladen.de)

