

# Lachs-Filet mit Mandarinen-Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	3 Mandarinen	1 Fenchel
1 g Safranfäden	1 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Den Fenchel schälen, vom Strunk befreien, in einen Topf mit heißem Wasser geben und zwei bis drei Minuten garen. Anschließend den Fenchel in Scheiben schneiden. Die Mandarinen schälen und enthäuten. Einige Mandarinenfilets herausschneiden und den restlichen Saft auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von dem Kerngehäuse entfernen und in kleine Streifen schneiden. Den Fenchel, die Mandarinenfilets und die Chilistreifen in eine kleine Auflaufform geben und gut verteilen. Das Lachsfilet oben auf legen. Die Safranfäden über den Lachs verteilen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Den Mandarinen- und Fenchelsaft mit etwas von dem Olivenöl und dem Salz abschmecken. Die Form mit Alufolie bedecken und zum Garen etwa zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten in den Ofen geben, bis das Lachsfilet glasig wird. Das Lachsfilet mit dem Mandarinen-Fenchel-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Knoch am 10. Oktober 2012