

Lachs-Filet mit Safran-Quinoa und Apfel-Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	150 g Quinoa	1 Wurzel Meerrettich
4 Schalotten	1 Zitrone	1 Knolle Knoblauch
250 g Sahne-Meerrettich	1 EL Schmand	400 ml Geflügelfond
1 g Safranfäden	1 Bund Dill	2 EL Olivenöl
100 ml Sahne	5 EL Apfelmus	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Zehen vom Knoblauch und die Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf anschwitzen. Anschließend die Quinoa dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Fond ablöschen. Köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Nach einigen Minuten die Safranfäden hinzugeben. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft aufbewahren. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Lachs in gleichgroße Streifen schneiden und in Alufolie legen. Den restlichen Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und grob hacken. Die geschnittenen Zitronenscheiben auf den Lachs legen und nach Belieben mit Knoblauchscheiben, Dill, Pfeffer und Salz würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Den Lachs in der Alufolie in Form eines Bonbons einwickeln und die Enden beidseitig am oberen Rand des Topfes befestigen, sodass dieser über dem Wasser garen kann. Wenn die Quinoa die richtige Konsistenz hat, diese von der Herdplatte nehmen. Den Schmand und den Zitronensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Das Apfelmus zum Sahne-Meerrettich geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit den Lachs herunternehmen und ausrollen. Etwas Flüssigkeit von dem gedünsteten Lachs in die Sahne-Meerrettich-Dip geben und abschmecken. Den Lachs mit Quinoa auf Tellern anrichten und den Meerrettich-Dip in einem kleinen Schälchen dazu servieren.

Sebastian Noack am 13. Januar 2014