

Marinierter Lachs mit Orangen-Quinoa und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	1 Zehe Knoblauch	2 Orangen
2 EL Honig	1 EL Senf	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Orangen Quinoa:

85 g Quinoa	160 ml Wasser	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Jalapeno
3 EL Mandelblättchen	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft und Abrieb)	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Für den Lachs:

Lachsfilets salzen und pfeffern. Die Schale einer Orange abreiben. Die Orange schälen, die Spalten aus der Haut schneiden. Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange auspressen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Honig, Senf und Knoblauch zum Orangensaft geben und durchmischen. Lachsfilets mit der Marinade bedecken und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für das Orangen Quinoa:

Quinoa, Wasser und Olivenöl in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwa 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit komplett verschwunden ist. Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Basilikum, Petersilie und Jalapenos abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Orangenspalten und -abrieb, Basilikum, Petersilie, Jalapenos, Mandelblättchen zum Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Joghurt:

Zitrone abbrausen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze, Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Minze und Petersilie mit Joghurt in einem Mixer glatt pürieren. Die Gewürze hinzufügen und nochmals durchmischen.

Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb verrühren.

Zum Schluss den Schnittlauch abbrausen, in Röllchen schneiden und über den Joghurt verteilen. Den marinierten Lachs mit dem Orangen-Quinoa und dem Minz-Joghurt auf einem großen Teller anrichten und servieren.

Jennifer Färber am 16. Januar 2017