

# Lachsforelle, Gurkennudeln, Blumenkohl, Süßkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Gurkennudeln:

1 Gurke	1 Frühlingszwiebel	150 g griechischer Joghurt
1-2 EL Wasabipaste	1 Zweig Minze	1 Zweig Zitronenverbene
1 Zitrone	1 EL Schwarzer Sesam	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Blumenkohl:

250 g Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1TL Kreuzkümmel	1TL Currypulver	1 Prise Zimt
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Süßkartoffel:

200 g Süßkartoffel	Sesamöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------	---------------

### Für die Lachsforelle:

300 g Lachsforellenfilets	Sesamöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	---------	---------------

### Für die Gurkennudeln:

Den Backofen auf 200 Heißluft vorheizen.

Gurke schälen und mit einem Sparschäler Streifen runterschälen. Salzen und in einem Sieb Wasser ziehen lassen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Minze und Zitronenverbene abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale der Zitrone abreiben.

Joghurt mit Wasabipaste, Salz, Zucker, Kräutern und Zitronenabrieb vermengen.

2/3 des Dressings mit Frühlingszwiebel und abgetropften Gurken vermengen. Mit Sesam bestreuen.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen, trockentupfen und mit Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer und dem Öl vermengen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Alles auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Ofen garen.

### Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffelwürfel darin goldbraun braten.

### Für die Lachsforelle:

Lachsforellenfilets salzen und pfeffern.

Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Lachsforellenfilets auf der Haut braten, kurz auf die Fleischseite geben, Pfanne vom Herd ziehen und fertig garen.

Gurken mit einer Gabel aufdrehen und mit der Lachsforelle mittig auf einem Teller anrichten und mit schwarzem Sesam garnieren. Drumherum Süßkartoffelwürfel und Blumenkohlröschen verteilen. Restliches Dressing als Dip dazureichen und servieren.

Vanessa Schätzle am 16. Mai 2019