

Lachs mit Orangen-Soße, Pfannen-Gemüse und gelbem Reis

Für zwei Personen

Für das Pfannengemüse:	1 mittelgroße Karotte	1 kleine Zucchini
1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	1 rote Paprika
4 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 Erdbeeren	4 kleine Cherrytomaten
2 EL weißer Balsamico-Essig	2 EL Holunderblütensirup	2 TL gerebelter Koriander
2 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer	
Für den gelben Reis:	125 g Basmatireis	1 rote Paprika
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kurkumapulver	Salz
Für die Orangensauce:	4 Orangen	200 g Crème-fraîche
Chili-Salz		
Für den Lachs:	2 Lachsfilets à 150 g	Butterschmalz
mildes Currypulver	Chili-Salz	Salz, Pfeffer

Für das Pfannengemüse: Die Karotte und Zucchini waschen. Karotte schälen und mit der Zucchini in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Paprika entkernen und in Rauten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, mit dem Grün in Ringe schneiden. Spargel putzen, in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Möhre, Zucchini, Paprika, Fenchel, Spargel und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze braten, gelegentlich wenden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Eine halbe Zitrone auspressen und das Gemüse mit 2 EL Zitronensaft, Balsamicoessig und Holunderblütensirup beträufeln.

In einer zweiten kleinen Pfanne die Cherrytomaten in Olivenöl anbraten bis die Haut anfängt zu schrumpeln. Den Granatapfel zerteilen und eine Hand voll Kerne auslösen. Erdbeeren in Scheiben schneiden.

Tomaten, Frühlingszwiebeln, Granatapfelkerne und Erdbeeren zum Pfannengemüse geben und vermengen.

Für den gelben Reis: Einen Topf mit 2 Tassen Wasser aufkochen und etwas Salz dazugeben. Den Reis ins Salzwasser geben. Für die gelbe Farbe eine Prise Kurkuma dazugeben und umrühren. Deckel schließen und den Reis bei niedriger Temperatur 12 Minuten garen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde.

Paprika entkernen, in Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 2 EL hacken. Kurz bevor der Reis fertig ist, die roten Paprika-Würfel dazugeben. Reis ausdampfen lassen und die Petersilie unterrühren.

Für die Orangensauce: 350 ml Orangensaft auspressen. Orangensaft in einem Topf aufkochen und auf $\frac{1}{3}$, also rund 120 ml, reduzieren. Crème fraîche glattrühren und mit etwas Chili-Salz würzen. Den eingekochten Orangensaft vom Herd nehmen und mit der Crème fraîche verrühren. Vor dem Servieren schaumig aufschlagen und in einem separatem Schälchen servieren.

Für den Lachs: Die Pfanne erhitzen und etwas Butterschmalz hineingeben. Lachs in die heiße Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf einer Seite 4 Minuten braten, danach wenden und die zweite Seite bei reduzierter Hitze fertig garen. Mit Chili-Salz und einem Hauch Currypulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Kurz am 29. Juli 2019