

Wildlachs mit Sesam, Avocado-Creme und Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Wildlachsfilets à 150 g	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	50 g weißer Sesam
50 g schwarzer Sesam	2 EL Mehl	2 EL Butter
Sonnenblumenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

2 reife, weiche Avocados	1 Schalotte	1 Zitrone
200 g Frischkäse	4 TL flüssiger Bienenhonig	3 TL mittelscharfer Senf
3 Stiele Dill	1 Prise Knoblauchpulver	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

250 g kleine Kartoffeln	50 g Zucker	Sonnenblumenöl, Salz
-------------------------	-------------	----------------------

Für die Garnitur:

6 Cherrytomaten	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 EL Butter	Salz	

Für den Lachs:

Den Lachs abrausen, trockentupfen und Hautseite mehlieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Zitrone abrausen, trockentupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen. Wildlachs in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite goldbraun anbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Temperatur herunterschalten und Fisch garen lassen.

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und mit Butter in die Pfanne geben. Rosmarin, Knoblauch, Zucker, Zitronenschale- und Saft mit in die Pfanne geben. Fisch damit übergießen.

Für die Avocado-creme:

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Avocados schälen, entkernen und mit den Schalotten-Würfeln in eine Schale geben. Mit Frischkäse vermischen.

Schale der Zitrone abreiben und mit in die Schüssel geben.

Dill klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Alles in der Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

Senf und Honig hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Mit einem Pürierstab cremig rühren und mit Hilfe eines Spritzbeutels auf Tellern anrichten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in einen Topf mit Salzwasser geben und etwa 20-25 Minuten (je nach Dicke) kochen lassen. Kartoffeln abgießen.

Kartoffeln in einer Pfanne mit Öl und Zucker leicht karamellisieren. Nach etwa 5 Minuten Kartoffeln herausnehmen.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen, vorsichtig trocken tupfen und in einer Pfanne in Butter schwenken. Salzen. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Maus am 17. August 2020