

Lamm-Lachs mit Tomaten-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

300 g Lammlachs	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Tomaten-Orangen-Salat:

200 g Kirschtomaten	3 Orangen	100 ml Orangensaft
50 g süßer Senf	20 ml Balsamicoessig	10 g Fenchelsaat
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Salat die Orangen schälen und die weiße Schale mit entfernen. Anschließend in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zu den Orangen geben.

Für das Dressing den Fenchel im Mörser zerstoßen. Die Hälfte der Fenchelsaat mit vier Esslöffeln Orangensaft, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Olivenöl vermengen. Über den Salat geben und gut vermischen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lammlachs mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Fenchel einreiben und in heißem Öl sechs bis sieben Minuten unter Wenden anbraten. Anschließend drei Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Lammlachs mit Orangen-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Thöni am 19. Juni 2015