

Lachs-Filet mit Avocado-Salsa

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	150 g Fenchel	1 Chicorée
1 reife Avocado	1 grüne Chilischote	2 Limetten
1 Grapefruit	1 Knolle Ingwer	0,5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Minze	4 EL flüssiger Honig	3 EL mittelscharfer Senf
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und würfeln. Die Chili in Ringe schneiden. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Honigs, die Hälfte des Chilis, einen Esslöffel Senf, die Hälfte der Limettenschale und einen Esslöffel Limettensaft miteinander verrühren. Die Lachsfilets in eine feuerfeste Form und mit der Honigmischung begießen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Den Fenchel putzen, dünn hobeln und mit etwas Salz, einem Esslöffel Limettensaft und einem Schuss Olivenöl vermengen und kurz ziehen lassen. Den Ingwer, restliche Chiliringe und Limettenschale sowie Honig, Senf und zwei Esslöffel Limettensaft mit Salz verrühren. Grapefruit schälen und filetieren und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado entkernen, klein schneiden und mit der Grapefruit zu der Ingwermischung geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen. Den Chicorée putzen und längs in feine Streifen schneiden. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit der Avocado-Salsa, Fenchel und Chicorée anrichten. Die Minze zupfen, über das Ganze streuen und servieren.

Jürgen Kandler am 18. Dezember 2012