

Lamm-Lachse mit Spinat-Mango-Salat, Feigen-Feta-Blüte

Für zwei Personen

100 g Lammlachse	100 g frischen Blattspinat	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	4 Feigen
1 Mango, reif, schnittfest	40 g Fetakäse	1 Strauch Rosmarin
10 g Pinienkerne	1 TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haut einer Schalotte abziehen, anschließend kleinhacken und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl glasig schmoren. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen, gut salzen und in die Pfanne geben. Das Fleisch von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer zerdrücken. Den frischen Rosmarin und den Knoblauch in die Pfanne zur Lammlachse geben. Im Anschluss die Pfanne mit etwas Alufolie abdecken und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Die Schalotte in eine heißen Pfanne mit etwa zwei Esslöffeln Olivenöl geben und so lange schmoren bis die Schalotte glasig wird. Im Anschluss den Knoblauch hinzufügen. Die Mango halbieren und eine Hälfte in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft einer halben Zitrone und die Mangostreifen in die Pfanne geben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Pinienkerne in die Pfanne dazu geben. Alles gut verrühren und auf mittlerer Hitze kurz braten. Den Blattspinat waschen und in einen Topf mit kochendem Salzasser geben, darin etwa drei Minuten kochen lassen. Anschließend das Wasser abschütten und den Spinat in dem Eiswasser abschrecken. Im Anschluss gut abtropfen lassen, zusammen mit der Mango-Pfanne in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Fetakäse kleinbröseln und in eine Panne mit heißem Öl geben. Eine Feige halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Anschließend das Fruchtfleisch der Feige dazugeben, alles gut umrühren und anbraten. Die übrigen zwei Feigen jeweils bis zur Hälfte kreuzförmig einschneiden und zu einer geöffneten Blüte aufziehen. Anschließend den heißen Fetakäse in die Feigen geben. Die Lammlachse mit Spinat-Mango-Salat und Feigen-Feta-Blüte auf zwei Tellern anrichten und servieren

Max Schwarz am 01. April 2014