

Lachs mit Linsen-Salat und Dijonsenf-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Lachs:

220 g Lachs-Mittelstück	1 Zitrone	1 Zweig Estragon
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Pfeffer

Für die Vinaigrette:

1 EL grober Dijonsenf	1 Schuss trockener Weißwein	3 EL Sonnenblumenöl
-----------------------	-----------------------------	---------------------

Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

200 g Puy Linsen	200 g rote Linsen	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	5 Lorbeerblätter	4 EL Olivenöl
4 EL Dattellessig	Salz, Pfeffer	

Für das Salatbett:

250 g Blattspinat	1 kleiner, roter Mangold	250 g Rucola
-------------------	--------------------------	--------------

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs in breite Streifen schneiden. Danach die Schale der Zitrone abreiben. Den Estragon zupfen und fein hacken. Beides mit Olivenöl, Salz und Zucker verrühren und auf dem Lachs verteilen. Die Lachsstreifen anschließend in Klarsichtfolie wickeln und für zwölf Minuten in den Backofen geben. Danach den Dijonsenf mit Weißwein, Sonnenblumenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Für den Linsensalat die Knoblauchzehe halbieren. Danach die Puy-Linsen mit einer Knoblauchhälfte und Lorbeerblättern zehn Minuten in Salzwasser garen. Die roten Linsen hinzugeben und weitere fünf Minuten garen. Danach die Linsen in ein Sieb gießen. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit Salz, Öl, Essig und vier Esslöffeln Wasser vermengen. Lorbeerblätter und Knoblauch entfernen und die Linsen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach Spinat, roten Mangold und Rucola waschen und zu einem Salat vermengen. Den Lachs mit dem Linsensalat auf dem Salatbett auf einem Teller anrichten. Mit der Dijonsenf-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Matthias Kiefer am 21. Oktober 2014