

# Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse

**Für zwei Personen**

**Für die Lachspraline:**

100 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Blätter Strudelteig	1 Ei
1 TL Ras el Hanout	1 EL Kartoffelstärke	Frittieröl

**Für das Linsengemüse:**

100 g Linsen	25 g Karotten	25 g Knollensellerie
1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
250 ml Geflügelfond	1 TL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
1 Knolle Ingwer, 3 cm	1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

**Für den geflämmten Lachs:**

100 g Lachsfilet	1 Zitrone	2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Fleur de Sel	Rapsöl	

**Für die Avocado-Mousse:**

1 reife Avocado	1 Zitrone	1 EL Frischkäse
-----------------	-----------	-----------------

**Für das Tatar:**

100 g Lachsfilet	25 g Schalotten	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

**Für den Feldsalat:**

10 Röschen Feldsalat	1 mehligk. Kartoffel	200 ml Gemüsefond
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamico	4 EL Rapsöl
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Scheiben dünner Frühstücksspeck	1 Schälchen Erbsenkresse
-----------------------------------	--------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Frühstücksspeck im Backofen erhitzen, bis er kross ist. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Linsengemüse die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Rapsöl anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und zusammen dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend das Tomatenmark dazugeben. Die Karotten und den Sellerie waschen, klein schneiden und im Topf mit dünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das Lorbeerblatt, drei Scheiben Ingwer, die Zimtstange und den Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen. Die Petersilie hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, hinzufügen und abschließend mit Salz, Pfeffer und Rapsöl abschmecken.

Für die Avocado-Mousse die Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die Avocado aushüllen und dessen Fruchtfleisch mit dem Frischkäse, dem Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Für das Salatdressing die Kartoffel gar kochen und schälen. Anschließend die Kartoffel zusammen mit dem Balsamico, dem Rapsöl, dem Gemüsefond, dem Senf, dem Zucker, Salz und Pfeffer mixen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Anschließend mit dem Dressing marinieren.

Für die Praline den Lachs in ein Zentimeter große Würfel schneiden und das Ei trennen. Anschließend den Lachs in einer Schüssel mit dem Ras el Hanout, Salz und Pfeffer sowie dem Eiweiß

und der Stärke vermengen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Strudelblätter in schmale Bahnen schneiden und übereinander auslegen. Aus der Lachsmasse kleine Bällchen formen und in den Strudelteigbahnen wälzen. Die Lachspralinen in die Fritteuse geben, bis sie außen knusprig sind.

Für das Tatar den Lachs sehr fein würfeln und in einer Schüssel geben. Den Dill und den Koriander fein hacken und dazugeben. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Limette halbieren, auspressen und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse zehn Minuten ruhen lassen.

Für den geflämmtten Lachs den Lachs in fingerdicke Tranchen schneiden und die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit dem Sesamöl bepinseln und dem Fleur de Sel sowie einem Teelöffel Zitronenabrieb würzen.

Mit der Küchenschere ein Loch an der Ecke des Gefrierbeutels schneiden und die Mousse auf die Teller spritzen. Den Geflämmtten Lachs darauf schichten und mit Erbsenkresse sowie dem knusprigen Bacon garnieren. Die Praline auf dem Linsengemüse und das Tartar mit dem marinierten Feldsalat anrichten.

Die Variation vom Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 07. Juli 2015