

Lachs mit Ei und Gurken-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 100 g 1 Zitrone 1 Orange

Salz Pfeffer

Für das Ei:

2 Eier 2 EL Essig Meersalz

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke 1 kleine Zwiebel 1 Zitrone

1 EL weißer Balsamico 2 TL mittelscharfer Senf 2 TL Waldblüten-Honig

1 Zweig Dill 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill 2 Zweige krause Petersilie

Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trockentupfen. Zitrone und Orange halbieren.

Den Saft einer halben Zitrone und einer halben Orange auspressen. Den Fisch mit Zitronen- und Orangensaft marinieren, in Tranchen schneiden und kurz vor dem Servieren flämmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Ei:

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig hinzugeben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Eier nacheinander in eine Tasse geben, langsam in das Wasser gleiten lassen und mit einer Suppenkelle auffangen. Die Eier nacheinander für ca. 3 bis 4 Minuten pochieren. Aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eier mit Meersalz würzen.

Achten Sie bei der Zubereitung von pochierten Eiern darauf, dass das Wasser nicht kocht, sondern nur siedet. Außerdem sollten Sie Essig mit in das Wasser geben und kurz vor dem Pochieren einen Strudel mithilfe eines Löffels erzeugen – so gelingt auch Ihnen das perfekte Ei!

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Balsamico, Senf, Honig, gehacktem Dill, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gurkenstückchen und Zwiebeln mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Garnitur:

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 24. September 2019