

Lachs-Filet mit Mango-Avocado-Salat und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilet à 200 g, ohne Haut	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	30 g Butter	Meersalz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Avocado	75 g Blumenkohl	1 Apfel, Granny Smith
1 reife Mango	1 Limette	1 Frühlingszwiebel
3 Korianderzweige	½ EL Currypulver	5 EL Traubenkernöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Den Lachs waschen und trocken tupfen.

Saft einer halben Zitrone auspressen, über den rohen Lachs geben und einmassieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin anbraten bis die Unterseite leicht angebräunt ist. Vorsichtig wenden und den Saft der zweite Zitronenhälfte mit Knoblauchzehen und Thymianzweigen mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Butter in die Pfanne dazugeben, kurz aufschäumen lassen und den Lachs immer wieder damit übergießen. Zum Schluss mit Meersalz bestreuen.

Für den Mango-Avocado-Salat:

Traubenkernöl und Currypulver in einem Topf kurz erwärmen, Topf vom Herd nehmen und das entstandene Curry-Öl 15 Minuten ziehen lassen.

Salzwasser aufkochen, den Blumenkohl in Röschen teilen und im gesalzenen Wasser weichkochen. Danach in einer Pfanne anrösten.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Apfel, Mango und Avocado schälen, entkernen und alles in Würfel schneiden. Limettensaft auspressen und darüber geben. Mit den Frühlingszwiebeln vermengen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Würfel heben. 4 EL Curry-Öl zugeben und alles gut zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili aus der Mühle garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Christen am 17. August 2021