

Lachs-Filet, Mango-Avocado-Salsa, Tomaten-Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 150g, mit Haut	1 Zitrone	1 Zweig Dill
2-3 EL Sojasauce	1-3 EL Mehl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Mango-Avocado-Salsa:

1 Mango	1 Avocado	1 Tomate
1 Schalotte	1 Chilischote	1 Limette
Pfeffer		

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

10 Cherrytomaten	1 Bund Rucola	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL heller Balsamicoessig	2 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Weißweinessig	2 Zweige glatte Petersilie	1 kleiner Bund Schnittlauch
1-4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Crème-fraîche:

2 cm Ingwer	2 EL Crème-fraîche	Salz
-------------	--------------------	------

Für den Korallen-Chip:

20 g Mehl	1 EL Tomatenmark	100 g Rapsöl
-----------	------------------	--------------

Für das Lachsfilet: Das Lachsfilet nur auf der Hautseite salzen und anschließend mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei geringer Hitze das Lachsfilet anbraten. Nach 8-10 Minuten Sojasauce angießen und die Sauce immer wieder mit einem Löffel aus der Pfanne über den Fisch geben. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zitrone waschen, eine Hälfte abreiben und den Rest in Scheiben schneiden. Abrieb über den Lachs geben. Dill abbrausen und trockenwedeln.

Für die Mango-Avocado-Salsa: Mango, Avocado und Tomate schälen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken und für 15-20 Minuten ziehen lassen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat: Rucola und die Cherrytomaten waschen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und die Hälfte reiben. Aus dem Weißweinessig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in das Dressing geben. Cherrytomaten halbieren, und auch in das Dressing geben. Sobald der Fisch gar ist, den Rucola untermischen.

Für die Ingwer-Crème-fraîche: Ingwer schälen und mit einer Reibe zerreiben. Mit Crème fraîche vermengen und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten einen Tupfer Crème fraîche auf den Fisch geben, Zitronenscheibe und Dill anlegen.

Für den Korallen-Chip: Tomatenmark in einer Pfanne kurz etwas anrösten. Rapsöl, 140 ml Wasser, Mehl und Tomatenmark mit einem Stabmixer in einem Messbecher mixen. Den entstandenen Teig portionsweise in eine heiße Pfanne geben und den Chip ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und nach Belieben leicht salzen.

Das Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.

Tobias Zenger am 22. Februar 2022