

Lachs in Koriander-Marinade mit Pilaw

Für 4 Personen

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch	8 EL Olivenöl
Salz	600 g Lachsfilet ohne Haut	100 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe	150 g Basmatireis	1 Bund junge Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bio-Orange	1 TL Zucker
20 g Mandeln	1 TL Korianderkörner	1 Prise Sumach

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Koriander und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter mit 6 EL Olivenöl und einer Prise Salz mischen. Lachsfilet in 4 Portionsstücke teilen und mit der Kräutermarinade einreiben. Den Fisch in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bulgur in 400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Möhren gut putzen, waschen, evtl. schälen. 4 Möhren ganz lassen, den Rest in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen. Das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der weißen Lauchzwiebelwürfel und die ganzen Möhren darin dünsten.

Von der Orange einige dünne Zesten abziehen und diese zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann etwas Wasser mit 1 TL Zucker aufkochen und die blanchierten Orangenzesten darin weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtfleis auslösen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Olivenöl die restlichen weißen Lauchzwiebelwürfel mit den gewürfelten Möhren anschwitzen. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Mandeln, Orangenfilets, Orangenzesten und gemörserte Korianderkörner untermischen und abschmecken.

Den gegarten Lachs mit dem Pilaw und den Möhren anrichten. Etwas Sumach über den Fisch streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. April 2014