

Estragon-Lachs mit Melonen-Salat

Für 4 Personen

1 TL Fenchelsamen	250 g Weizenmehl (405)	20 g frische Hefe
ca. 150 ml Wasser	Zucker, Salz	1 Prise Backpulver
3 EL Olivenöl	1/2 Fenchelknolle	500 g Wassermelone
1 Honigmelone	1 Galia-Melone	1 Bio-Zitrone
1 Bund Estragon	9 EL Sonnenblumenöl	600 g Lachsfilet
1 Chilischote	1 Bund Schnittlauch	1 TL scharfer Senf
2 EL Apfelessig		

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe zerbröseln und in 50 ml warmen Wasser verrühren. In die Kuhle schütten und 1 EL Zucker darauf geben. Auf den Mehtrand 1 Prise Salz, Backpulver und Fenchelsamen streuen sowie 1 EL Olivenöl. Alles vermischen, und nach und nach das restliche Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Fenchel putzen, waschen und sehr klein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Fenchel weich dünsten, leicht salzen. Dann Fenchel unter den gegangenen Hefeteig mischen, alles zu einem Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen, im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Mit unterschiedlich großen Kugelausstechern aus dem Melonenfruchtfleisch Kugeln ausstechen. Das restliche Melonenfruchtfleisch auskratzen und fein pürieren, mit Zucker abschmecken und die Masse in Eiwürfelbehältern geben und einfrieren. Für den Lachs den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Estragon abspülen, trocken schütteln und 2 Stiele zur Seite legen. Vom Rest die Blätter abzupfen und diese mit 6 EL Sonnenblumenöl fein pürieren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Vom Lachs evtl. noch vorhandene Gräten zupfen und tranige Fettschicht entfernen. Lachs portionieren mit dem Estragonöl einreiben und bei 80 Grad ca. 15 Minuten im Ofen garen. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Mit dem gehackten Chili zu den Melonenkugeln geben. Senf, Essig und 3 EL Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette mischen, diese mit Salz abschmecken und die Melonenkugeln damit marinieren. Lachs mit Melonensalat und einem Stück Fenchelbrot anrichten und servieren. Dazu Wasser mit Melonen- Eiswürfeln reichen oder wenn es sehr heiß ist, den Melonensalat mit einigen Melonen-Eiswürfel kühlen.

Jacqueline Amirfallah am 23. Juli 2014