

Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat

Für 4 Personen

Gewürzlachs:

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie	1/2 rote Zwiebel
1 Bio-Limette	1 Msp. Baharat	1 Msp. Paprikapulver
1/2 TL Kurkuma	1 TL Meersalz	1-2 TL Honig
1 EL Olivenöl	4 Stücke Lachsfilet à 150 g	

Grünkohlsalat:

200 g Grünkohl	1/2 Zitrone	30-50 ml Teriyaki-Sauce
2-3 EL Olivenöl	1 Prise Baharat	1 Apfel

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Würzmarinade Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und grob schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

In einen hohen Mixbecher Limettenschale und Saft, die Kräuterblättchen und Zwiebelstücke zugeben, sowie Baharat, Paprikapulver, Kurkuma, Meersalz, Honig und Olivenöl. Alles mit einem Mixstab fein pürieren.

Lachsfilets mit der Marinade einreiben, in eine Auflaufform legen und mit Backpapier abdecken. Dann in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 20 Minuten garen.

Den Grünkohl putzen, waschen und die Stiele entfernen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Grünkohlblätter mit Teriyaki-Sauce, Olivenöl, Zitronensaft und Baharat in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel unter den Grünkohlsalat mischen und abschmecken.

Den Lachs mit dem Grünkohlsalat anrichten.

Tarik Rose am 09. Dezember 2016