

Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste

Für 4 Personen

Für den Lachs:

1/2 Bio-Zitrone	1 Stück Ingwer	100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Honig	1 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
500 g Bio-Lachsfilet		

Für den Wintersalat:

200 g Feldsalat	1 TL Mandelmus	1 TL Ahornsirup
2 EL Balsamico	4-6 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
20 g frische Gartenkresse	40 g Parmesan	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kruste Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer (oder feinen Messer) von der Schale dünne Zesten abziehen. Etwas Zitronensaft auspressen. Inger schälen und fein reiben. Ingwer mit Sonnenblumenkernen, Zitronenzesten, Honig, Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Fleur de Sel und Pfeffer gut vermengen.

Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in vier gleiche längliche Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Lachsstücke mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Die Sonnenblumenkernmasse gleichmäßig auf die Lachsstücke streichen. Den Lachs ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Er sollte in der Mitte noch leicht rosa sein. 4. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für das Dressing Mandelmus, Ahornsirup, Balsamico, Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer miteinander verrühren.

Die Kresse vorsichtig waschen. Parmesan hobeln.

Zum Servieren den Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit Salatsauce beträufeln und mit Kresse und Parmesanspänen bestreuen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und dazusetzen.

Theresa Baumgärtner am 06. Februar 2017