

Orangen-Lachs-Filet aus dem Ofen auf Asia-Labsalat

Für 4 Portionen

250 g Vollkornreis	500 g Lachsfilet	1 Orange (170 g)
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Fenchelknollen (650 g)	4 mittlere Strauchtomaten	1 grüne Chilischote
1 Bund Koriandergrün	1 Zwiebel (85 g)	1 Zitrone (80 g)
2 TL geröstetes Sesamöl		

Den Reis in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis er leicht Farbe nimmt und nussig duftet. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Grillfunktion des Backofens einschalten. Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 100 g schwere Portionsstücke schneiden. Die Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs mit 1 EL Olivenöl bepinseln und mit dem Orangensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs im heißen Ofen auf der mittleren Schiene und auf höchster Stufe (Grillfunktion) maximal 3 Minuten grillen.

Währenddessen Fenchel, Tomaten, Chilischote und Koriander waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Koriander fein schneiden. Die Zwiebel schälen und mit der längs halbierten und entkernten Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Chiliwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Fenchel dazugeben und einige Minuten mitbraten. In dieser Zeit die Tomaten vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden. Den gegrillten Lachs aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Den abgekühlten Reis in einem Blitzhacker oder Standmixer zu grobem Grieß mahlen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Fenchel damit beträufeln. Fenchel und Reisgrieß in einer Schüssel mit drei Vierteln des Korianders mischen. Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Labsalat auf Teller verteilen, mit dem Lachs belegen und mit dem restlichen Koriander garniert servieren.

Frank Rosin