

# Lachs auf Frühlingskräuter-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

250 g Lachsfilets	1 Zitrone	1 Orange
1 Vanilleschote	2 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Prise mildes Chilisalز	

### Für Kräutersauce:

1 Zitrone	1 Orange	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Dill
1 Zweig frische Petersilie	1 Zweig Minze	80 g griechischer Joghurt
1 EL Milch	1 Prise mildes Chilisalز	1 Prise Zucker

### Für die Garnitur:

1 Handvoll essbare Blüten

### Für den Lachs:

Den Backofen auf 80°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen 15-20 min. saftig durchgaren.

Ca. 3 cm der Vanilleschote abschneiden und diese auftrennen. Knoblauch abziehen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Ebenfalls zwei Scheiben Ingwer abschneiden. Etwas Zitronen- und Orangenabrieb abreiben. Olivenöl mit dem Stück der Vanilleschote, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb in einer Pfanne vermengen und sanft erwärmen. Mit Chilisalز würzen.

Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Gewürzöl bestreichen.

### Für Kräutersauce:

Kräuter grob hacken. Den Joghurt mit 1 bis 2 EL der jeweiligen Kräuter verrühren, ggf. mit Milch etwas verdünnen. Knoblauch abziehen und Ingwer waschen. Etwas Knoblauch, Zitronenschale, Orangenschale, und Ingwer abreiben. Mit Chilisalز und Zucker abschmecken.

### Für die Garnitur:

Ein Bett aus Kräutersauce herstellen und den Lachs daraufsetzen. Das Gericht mit essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. April 2020