

# Lachs aus dem Ofen und pochierter Lachs

## Für zwei Personen

### Für den Ofen-Lachs:

250 g Lachsfilets	1 Stück Ingwer	1 Orange
1 Zitrone	Vanilleschote (3 cm)	mildes Chilisalz

### Für den pochierten Lachs:

250 g Lachsfilets	2 Zweige Dill	1 Orange
1 Zitrone	Olivensöl	mildes Chilisalz

### Für den Ofen-Lachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Vanilleschote, Orangen und Zitronenschale und Ingwerscheiben auf den Lachs legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 12 bis 18 Minuten saftig durchgaren.

Vor dem Servieren die Folie entfernen und Lachs mit Chilisalz würzen.

### Für den pochierten Lachs:

Von dem Lachsfilet zwei Tranchen (je ca. 150 g) abschneiden. Diese mit Chilisalz würzen, nebeneinander in eine Vakuumentüte legen, mit Dillzweigen, Orangen- und Zitronenstreifen belegen und mit etwas Olivensöl beträufeln. In einem Topf mit heißem Wasser (ca. 70-80 Grad) bei minimaler Hitzezufuhr in etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen.

Den Beutel aufschneiden und sofort auf warmen Tellern anrichten. Diese Garmethode eignet sich fast für jedes Fischfilet.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 14. April 2021