

Gebratenes Lachs-Filet auf Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Lachsfilet:

4 Lachsfilet, mit Haut Mehl, Öl Salz, Pfeffer

Süßkartoffelpüree:

1 kg Süßkartoffeln 1,5 Dosen Kokosmilch, ungesüßt 2 Kaffirlimettenblätter
1 Chilischote 1 Knolle Ingwer 200 ml Weißwein
2 Limonen 1 Stck. Zitronengras 250 g Butter
Salz

Fenchel-Salat:

1 Knolle Fenchel 1 Rote-Bete, gekocht 100 g Zwiebeln
70 ml Zitronensaft 70 ml Orangensaft 50 ml Mirin
0,5 Bund Schnittlauch 70 ml Traubenkernöl 1 Schalotte
Salz

Lachsfilet:

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Öl kross braten. Süßkartoffelpüree: Die Ingwerknolle fein reiben. Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Zusammen mit der Kokosmilch, den Kaffirlimettenblätter, der Chilischote, dem Ingwer und einer Prise Salz in einen Topf geben und circa 20 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb streichen. Die Limonen-Schalen abreiben. Weißwein zusammen mit dem Limonenabrieb und dem Zitronengras in einen Topf geben, auf die Hälfte reduzieren, die Butter und das Limonenfleisch einmischen.

Fenchel-Salat:

Fenchel und Rote-Bete auf dem Gemüsehobel hauchfein aufschneiden, leicht einsalzen. Zwiebel in Salzwasser weich kochen und mixen. Zitronensaft, Orangensaft und Mirin mit dem Zwiebelbrei mischen, Schnittlauch fein schneiden und dazu geben, mit dem Öl aufmischen. Schalotte fein schneiden und dazu geben, mit dem Dressing den Fenchel und die rote Bete marinieren.

Steffen Henssler am 21. Mai 2010