

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

LACHS MIT SPARGEL TOMATEN GREMOLATA

ZUTATEN:

4-6 Stk. Lachs-Tranchen à je ca. 100g
 etwas Olivenöl
 etwas Fleur de Sel, Pfeffer

ZUTATEN:

1 Bund Spargeln grün, schräg diagonal in ca. 1cm Stücke geschnitten und gedämpft
 1 Stk. Bio Zitrone
 1 Stk. Knoblauchzehe
 8 Stk. Getrocknete Tomaten
 4 EL Pinienkerne
 7 EL Olivenöl
 2-3 Stiele Petersilie Liscio
 2-3 Stiele Zitronenmelisse oder Verveine
 etwas Salz, Pfeffer
 etwas Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Die Spargeln entsprechend schälen oder das untere Drittel entfernen. Die Spargeln schräg diagonal in ca. 1cm Stücke schneiden und entweder im Salzwasser kochen oder im Steamer ca. 5-7 Min. dampfgaren.

Zitrone heiss abwaschen, trockenreiben. Hälfte der Schale abreiben oder schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Tomaten würfeln, Pinienkerne hacken und trocken in einer Pfanne rösten. Knoblauch, Zitronenschale und Tomaten in etwas Öl andünsten, abkühlen lassen. Petersilie sowie Zitronenmelisse fein hacken, untermischen, Chili zufügen, salzen und pfeffern.

Den Lachs auf einem Backpapier verteilen. Mit etwas Olivenöl und Kräuter würzen. Die Lachstranchen im Backofen bei ca. 80-90° 10-15 Min. niedergaren.

Die Lachstranchen mit der Gremolata garnieren und wer mag kann auch gerne kleine Kartoffeln dazuservieren – je nach Hunger der Gäste.