

OFENLACHS AUF FRÜHLINGSSALAT

So ihr Lieben, langsam geht das Leben außerhalb der eigenen vier Wände wieder los und mit Erschrecken wird der Eine oder Andere hier feststellen, dass es in den letzten Wochen doch eine ganze Menge Rhabarberkuchen, Gugelhupf, Käsebrote, Schoki... okay - seien wir ehrlich: noch mehr Schoki und überhaupt ein bisschen Soulfood gab. Ist auch nicht weiter schlimm *hüstel* aber irgendwo muss man dann auch mal die Reißleine ziehen und wieder etwas Ordnung in den Speiseplan bringen. Zum Beispiel mit Salat. Und damit der nicht ganz so nackig oder gar langweilig ist gibt es bei mir diesen Ofenlachs auf Frühlingsalat! Der macht satt, ist lecker und wer möchte kann dazu noch eine Scheibe Brot verputzen. Habe ich eigentlich schon den Honig-Senf Dip erwähnt? Nein? Dazu gibt es einen super leckeren Honig-Senf Dip!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Radicchio

1 Römersalatherz

1/2 Salatgurke

10 Cocktailtomaten

1 EL Olivenöl

1 Zitrone

450g Lachsfilet

Pfeffer & Salz

150g Skyr

1 EL Honig

1 EL süßer Senf

Optional:

etwas Brot und Butter

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier leer hinein schieben damit es ebenfalls heiß wird.

Den Lachs auf Gräten prüfen und diese bei Bedarf entfernen, rundum trocken tupfen, salzen und mit dem Abrieb der Zitrone würzen. Den Fisch auf das heiße Blech legen und 12-15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben.

In dieser Zeit den Salat waschen und klein schneiden. Die Gurke in mundgerechte Stücke würfeln und die Tomaten halbieren.

Den Salat mit Pfeffer, Salz, Öl und dem Saft aus der Zitrone anmachen und auf passende Teller verteilen.

Aus Skyr, Honig, Senf, Pfeffer und Salz einen Dip anrühren.

Den Lachs aus dem Ofen holen und in Stücke zupfen. Den Fisch auf dem Salat verteilen und mit einem dicken Klecks Dips anrichten.

Den Ofenlachs auf Frühlingsalat noch lauwarm servieren.

Super lecker!



© katha-kocht!