

SANFT GEGARTER LACHS AUF BUNTEM SALAT

SANFT GEGARTER LACHS AUF BUNTEM SALAT

Seit Anfang des Jahres sind wir auf dem Lachs Trip - ich habe da ganz viele wunderbare Rezepte für euch ausprobiert die es hier nach und nach geben wird. Nun ist Lachs auf Salat nicht gerade die Neuerfindung des Rads, aber dieser Lachs ist so unglaublich zart gegart, dass er in seiner Konsistenz fast an die Avocado im Salat erinnert. Zubereitet habe ich ihn genau so wie den Lachs von Hans Haas. Da könnte ich mich einfach nur rein legen! Sanft gegarter Lachs auf buntem Salat der einfach süchtig macht.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

3 Lachsfilets, je 100g

etwas Butter

Salz & Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

Für den Salat:

200g Salatmix

8 Cocktailtomaten

1 Avocado

100g Mini-Mozzarella Bällchen

Olivenöl

Balsamico Essig

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Den Lachs trocken tupfen und eine passende Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Lachs hinein legen, etwas salzen und auf jedes Filet noch ein Butterflöckchen geben.

Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und bei 80°C Ober-/Unterhitze für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

In dieser Zeit den Salat waschen, die Avocado schälen und klein würfeln, die Tomaten halbieren und alles zusammen mit den Mozzarellabällchen auf tiefen Tellern anrichten. Mit Olivenöl, Balsamico Essig, Pfeffer und Salz anmachen.

Den Fisch aus dem Ofen holen und mit Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und darüber geben.



Den Fisch auf dem Salat platzieren und sofort servieren. Da der Fisch nur lauwarm ist kühlt er sonst schnell aus.

Guten Appetit!





©katha-kocht.de