



Knusprig gebratenes Lachsfilet an Kräuterkartoffeln und Orangen-Fenchelsalat mit Mohn

Zutaten für 2 Portionen:

300g Lachsfilet mit Haut (2 x 150 g)
300 g kleine festkochende Kartoffeln, z. B. *Drillinge* oder *La Ratte*
1 Fenchelknolle
1 Orange, ungespritzt
1-2 Stck. Frühlingslauch
Handvoll frische Kräuter, w. z. B. glatte Petersilie, Estragon, Schnittlauch
2 Zehen Knoblauch, grob gehackt
100-120 g Butter
1 EL Honig
weißer Balsamico Essig
1 TL Mohnsamen
3 EL natives Mohnöl
Rapsöl
Schuss Pernod
frische Chili, fein gehackt
Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Salat:

Orangenschale mit einer feinen Reibe abreiben (nur den orangenen Teil), anschließend die Orange über einer Schale filetieren. Den Saft dabei in der Schale auffangen.
Für das Dressing 3 EL Mohnöl, und 1 EL Honig zusammen mit etwas frisch gehackter Chili, Orangenabrieb und dem Orangensaft vermengen. Das Ganze mit Fleur de Sel und Essig abschmecken.
Die Orange filetieren, Frühlingslauch in feine Röllchen schneiden und beides zur Seite stellen.
Fenchel in feine Scheiben schneiden und im Dressing marinieren.
Mohn trocken in einer Pfanne anrösten.

Zubereitung Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale garen (dämpfen oder kochen), anschließend ausdämpfen lassen. Mit einer Gabel grob zerdrücken und mit etwa 2 EL Butter und den zerhackten Kräutern vermengen (z. B. im Topf mit Deckel schütteln). Mit Fleur de Sel würzen.

Zubereitung Lachs:

2 EL Rapsöl in einer Antihaft-Pfanne erhitzen (mittlere-hohe Hitze).
Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Den Rest der Butter und den gehackten Knoblauch dazugeben. Die Hautseite knusprig braten (ca. 8 Minuten), dann den Lachs wenden und das Ganze mit einem Schuss Pernod ablöschen. Lachs kurz weitergaren (sollte glasig im Zentrum sein). Den entstandenen Sud mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer würzen.

Anrichten:

Marinierten Fenchel auf Teller anrichten. Mit Orangenfilets und Frühlingslauch garnieren.
Mohnsamen darüber streuen. Kräuterkartoffeln danebenlegen. Lachs mit der Hautseite nach oben anlegen und mit der Sauce nappieren.