

Grillrezepte

Gegrilltes Lachsfilet Mit Fenchel Honig Glasur Auf Salat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Backofen, Italienisch, Gewürze,

1 Teel. Fenchelsamen	2 Essl. Honig
1 Teel. Milder Senf	1 Schalotte
5 Teel. Macadamia-Öl	1 Essl. Feine Kapern (Glas)
4 Stück Lachsfilet (je ca. 150 g)	1 kleine Kopf Lollo Rosso
2 Orangen	50 g Rauke
1 Essl. Sherryessig	1/4 Kopf Endiviensalat
Salz	1 kleine Bund gelber Löwenzahn
Schwarzer Pfeffer aus der	- (ersatzweise 50 g Rauk
- Mühle	1/2 kleine Rote Chilischote

Fenchelsamen in einem Mörser zermahlen. Mit Senf und 1 TL Öl verrühren. Lachsfilets abspülen, trockentupfen, mit Senfmischung bestreichen.

1 Orange dick schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft dabei auffangen. Zweite Orange halbieren und auspressen. Saft mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig glatt verrühren. Übriges Öl unterschlagen. Schalotte abziehen und fein hacken. Mit Kapern unter das Dressing rühren. Lollo rosso, Rauke, Endiviensalat und Löwenzahn abspülen, gut abtropfen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Chilischote aufschneiden, entkernen, hacken. Mit dem übrigen Honig verrühren. Lachsfilets salzen und pfeffern. Chili-Honig darüber träufeln. Lachs unter dem heißen Backofengrill ca. 5-6 Minuten grillen (oder in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Minuten braten). Salate und Orangenfilets mit dem Dressing mischen und mit dem Lachs auf Tellern anrichten.