

Salat Rezepte

Sprossensalat Mit Lachs

Anzahl: 8 Portionen - Gattung: Fisch, Salat, Vorspeisen, Suppen, Party, Feier, Geburtstag

1	Seite Lachsfilet ohne Haut -ohne Gräten, a ca., 1,2 -kg	1	Kopf Friseesalat
40 g	Sternanis	100 g	Rettich Sprossen
15	Wacholderbeeren	50 g	Alfalfa Sprossen
8	Zweige Thymian	4	Essl. Balsamessig -evtl. 1/4 mehr
70 g	Meersalz		Salz
50 g	Zucker		Pfeffer
30 g	Sesamsaat, geschält	1/8	Liter Öl

Das Lachsfilet nachputzen: Mit einer Pinzette noch vorhandene Gräten vorsichtig herausziehen.

Anis und Wacholderbeeren im Mörser (oder mit der Küchenmaschine) zerkleinern. Thymianblättchen von den Stielen zupfen, mit dem Meersalz zur Anis-Wacholder-Mischung geben und zu einer grobkörnigen Masse verarbeiten. Zum Schluss den Zucker untermischen.

Das Lachsfilet von beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben. Das Filet in einen entsprechend langen Gefrierbeutel geben, fest einwickeln und im Kühlschrank mindestens 24 Stunden beizen.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

Inzwischen den Friseesalat waschen, abgetropft in kleine Stücke zupfen und mit den Sprossen mischen.

Aus Balsamessig, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce rühren. Den Salat mit der Sauce mischen.

Das Lachsfilet kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Das Filet durchschneiden, in etwas Öl von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten, etwas ruhenlassen und dann in schmale Scheiben schneiden.

Den Salat portionsweise auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreuen. Das gebeizte Lachsfilet dazulegen. Knusprig gebackenes Baguette dazu servieren.