

Aus dem Rezeptbuch

vom Küchenchef Christian Popp

Gericht des Monats - Januar 2016

„Saftige Wildlachs auf Rapunzelsalat“

für 4 Portionen

- 800 g Wildlachsfilet
- 100 g Rapunzel(Feld-)salat
- 80 g Kirschtomaten
- 40 g Pinienkerne
- 1 Limette
- 6 Eßl. Olivenöl
- Zucker
- 1 Rosmarinzweig
- Salz / Pfeffer aus der Mühle
- etwas alten Balsamessig



Depositphotos_18700489_I- ©Serreitor

Die Wildlachsfilets nach dem 3-S-Prinzip vorbereiten: „säubern – säuern – salzen“
 Die Filets unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Prüfen, dass keine Gräten mehr im Filet sind.

Den Rapunzelsalat gut waschen und trocken schleudern, die Kirschtomaten waschen und vierteln. Mit 4 Eßl. Olivenöl, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und dem Saft einer halben Limette ein Dressing anrühren.

2 Eßl. Olivenöl in der Pfann erhitzen. Die Wildlachsfilets mit der zweiten Limettenhälfte beträufeln und etwas salzen. Bei mittlere Temperatur im Olivenöl ca. 3 Minuten auf einer Seite anbraten, den Rosmarinzweig in das Öl legen, das Lachsfilet wenden und 3 Minuten auf der anderen Seite braten. Das Lachsfilet darf gerne noch einen rosa Kern haben. Den Rapunzelsalat mit den Kirschtomaten und dem Dressing vorsichtig mischen, auf einem großen Teller anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Das Lachsfilet auf den Salat legen und mit dem alten Balsamessig ein klein wenig beträufeln

Mein Tipp:

Etwas warmes Weißbrot dazu reichen und einen kühlen Mühlbacher Fronberg, Weisser Burgunder vom Weingut Kohlmann-Scheinhof aus Karlstadt/Mühlbach, Franken, dazu genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit.

gez.

Christian Popp, Küchenchef