

Tici Kaspar

WILDLACHS MIT QUINOA-AMARANTH-SALAT

Für 6 Personen benötigst Du:

- 1 Seite Wildlachs, ca.1 kg
- 2 EL Olivenöl

Salat

- 50 g Bio-Amaranthkörner
- 200 g Bio-Quinoa, tricolore
- Olivenöl zum Braten
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt

- 1 Bio-Limette
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Zucchini, klein geschnitten
- 1 Handvoll Erbsen, gekocht

Zum Anrichten

- 4 EL Kren im Glas
- 1 Handvoll Sprossen Mix oder Wildkräuter mit Blumen
- Olivenöl nach Belieben "on top"
- Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Quinoa und Amaranth nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser oder Gemüsefond garen.
- Das Lachsfilet auf ein Blech legen und dieses zuvor mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Das Filet mit der Hautseite nach oben aufs Blech legen.
- Im Ofen bei 80°C (Umluft) ca. 15 Minuten garen.
- Die klein geschnittenen Zucchini mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne für einige Minuten goldbraun rösten, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mitrösten und zum Schluss die Gewürze untermengen.
- Die Quinoa-Amaranth-Mischung mit Erbsen und Zucchini in eine Schüssel leeren, mit Limettensaft und -schale abschmecken, gut umrühren, salzen, pfeffern.
- Kren mit Sprossen oder Wildkräuter mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
- Den Quinoa-Amaranth-Salat auf einer großen Platte anrichten, vom Wildlachsfilet die Haut abziehen und darauf setzen, mit der Kren-Sprossen Mischung dekorieren.

TIPP! Der Fisch ist fertig sobald die Haut sich gut lösen lässt und sich die ersten Eiweiß Tropfen bilden! Er schmeckt kalt ebenso gut wie lauwarm serviert!

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht