Rezept

Lachs auf Belugalinsen-Salat

Ein Rezept von Lachs auf Belugalinsen-Salat, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Linsensalat:

- **200 g** Belugalinsen
- Meersalz
- **1** Frühlingszwiebel
- **½ Bund** Petersilie
- **1** Bio-Zitrone
- **4 EL** Aceto balsamico
- Pfeffer
- **1 Stück** Ingwer (2 cm lang)
- **1** mittelgroße rote Zwiebel
- **2** mittelgroße Möhren
- **2 Stängel** Estragon
- **1 EL** Senf
- **5 EL** Olivenöl

Für den Lachs:

- **3 TL** Olivenöl
- Meersalz
- **1** Bio-Orange
- **600 g** Lachsfilet
- Pfeffer
- **2 Zweige** Rosmarin

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Salat die Linsen ca. 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Ingwer schälen. Die Linsen abspülen und mit dem Ingwer in Wasser nach Packungsanweisung ca. 20 Min. garen. Danach salzen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Ringe in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, 1 knappen TL Salz unterrühren und abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und fein würfeln. Petersilie und Estragon waschen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und 2 TL Saft auspressen. Den Saft für den Lachs beiseitestellen.

3. Die Linsen in eine große Schüssel füllen. Zwiebelringe, Frühlingszwiebel, Möhren, Zitronenschale, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zugeben und vermischen. Petersilie und Estragon unterheben und den Salat ca. 20 Min. ziehen lassen.

4. Für den Lachs inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen, eine ofenfeste Form mit 1 TL Öl ausstreichen. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in die Form legen und mit dem übrigen Öl (2 TL) beträufeln.

5. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Lachs legen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, grob zerpflücken und auf dem Fisch verteilen. Den Lachs im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. garen, sodass er innen noch leicht glasig ist. Den Lachs mit Orangenscheiben und dem Linsensalat auf vier Tellern anrichten und servieren.