

In Olivenöl pochierter Wildlachs auf gebratenem Chicorée und rosa Grapefruit in Orangenblütenhonigvinaigrette (Cornelia Poletto)

Für 4 Personen:

4 Tranchen vom Wildlachs à 150 g
1 Zweig Zitronenthymian
6 EL Olivenöl
4 Chicorée
1 rosa Grapefruit
2 EL Orangenblütenhonig
1 EL Honigessig
1 Zweig Estragon
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Lachstranchen mit dem Zitronenthymian auf ein kleines Blech (oder in eine Auflaufform) legen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Im auf 90°C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen. Der Fisch soll am Ende noch „glasig“ sein.

In der Zwischenzeit den Chicorée putzen, die Blätter abzupfen und den Strunk herausschneiden. Die Grapefruit schälen und filetieren.

Das übrige Olivenöl erhitzen. Den Chicorée darin anbraten und mit dem Honig leicht karamellisieren. Mit dem Honigessig ablöschen und die Grapefruitfilets beifügen. Den Estragon fein hacken. Alles mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken.

Die Chicoréeblätter sternförmig auf dem Teller anrichten. Den Lachs salzen und auf den Chicorée setzen. Abschließend mit Honig-Grapefruitvinaigrette beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion ca.

Kalorien: 386

Joule: 1613

Protein: 28,6 g

Fett: 24,6 g

Kohlenhydrate: 11 g