

Tarik Rose
Gebeizter Lachs mit Süßholz-Orangen-
Vinaigrette und Chicorée

Dienstag, 26. November 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Lachs

600 g	frisches Lachsfilet mit Haut (am Stück und in Sushi-Qualität)
2 Stängel	glatte Petersilie
1	Zitronengrashalm
1	Bio-Zitrone
1	Bio-Orange
3	Kardamomkapseln
2 EL	Pfefferkörner
1 TL	Koriandersaat
500 g	Steinsalz

Für den Salat und die Orangenvinaigrette

2	Bio-Orangen
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Ahornsirup
50 ml	Olivenöl
1/2 TL	Süßholzpulver (z. B. aus dem Naturkostladen)
etwas	Salz
etwas	Piment de Espelette
2	Chicorée-Kolben
1/2 Bund	Dill

Zubereitung:

1. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und parieren.
2. Für die Beize Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Vom Zitronengras die harten äußeren Hüllblätter entfernen. Dann den Zitronengrashalm fein schneiden.
4. Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils die Schale fein abreiben.
5. Kardamomsamen aus den Hülsen lösen und die Samen im Mörser fein zerstoßen.
6. Dann Kardamom, Petersilie, Zitronengras, Zitronenabrieb und Orangenabrieb vermischen und nochmals durchhacken.
7. Pfefferkörner und Koriandersaat im Mörser leicht zerstoßen und zu den anderen Gewürzen und Aromen in eine Schüssel geben. Dann das Salz zugeben und alles miteinander vermengen.
8. Die Hälfte der Salzmischung in einer Auflaufform oder auf einem Backblech (in Größe des Filetstücks) verteilen. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten darauflegen und das Filet mit der restlichen Salzmischung bedecken. Frischhaltefolie auflegen, ein passendes Küchenbrett darauflegen und dieses z. B. mit einer Konservendose beschweren. Lachs im Kühlschrank ca. 15 Minuten beizen.

9. Dann die Form abdecken, die oberer Salzschrift zur Seite schieben, das Lachsfilet wenden, erneut mit Salz und Folie abdecken und wieder beschweren. Nochmals 15 Minuten im Kühlschrank beizen.
10. Für die Vinaigrette inzwischen die Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen. Eine Orange zunächst beiseitelegen, von der anderen Orange etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
11. Orangensaft und -schale in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Süßholzpulver, eine gute Prise Salz und Piment de Espelette zugeben und mit dem Pürierstab zu einer Emulsion vermischen.
12. Von der übrigen Orange ein Stück Schale dünn abschneiden (nur die Schale, nicht die weiße Haut. Schalenstück in sehr feine Streifen (Zesten) schneiden.
13. Dann die Orange mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Anschließend die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
14. Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Chicorée, Orangenfilets und -zesten vermengen und mit dem Dressing marinieren.
15. Dill abbrausen und trocken schütteln.
16. Vor dem Servieren vom gebeizten Lachs das Gewürz-Salz abstreifen. Anschließend das Lachsfilet kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fischfilet von der Haut schneiden und dann in ca. 1 cm breite Tranchen aufschneiden.
17. Salat und Lachsstreifen anrichten und mit Dill garnieren und servieren. Nach Belieben mit Baguette oder Röstkartoffeln servieren.

Pro Portion: 340 kcal/ 1410 kJ

12 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 18 g Fett