



Lachs Crudo mit Grapefruit von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Lachs Crudo

400 g frisches Lachsfilet (Sashimi-Qualität, ohne Haut)
2 Blutorangen
1 Grapefruit

Dressing

3 EL natives Olivenöl
2 EL Blutorangensaft (von den Früchten)
1 TL Honig
1 TL Dijon-Senf
Frischer Dill
Salz, Pfeffer

Eingelegte Zwiebeln

2 rote Zwiebeln
100 ml Wasser
2 EL Rohrzucker
50 ml Weißweinessig
2 EL natives Olivenöl
Salz, Pfeffer

Brokkoli

300 g Baby-Brokkoli
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Peperoni
1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer

Sowie

30 g Pinienkerne
Fleur de Sel

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Das Lachsfilet bis kurz vor dem Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die Zwiebeln schälen, in hauchdünne Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. In einem Topf 100 Milliliter Wasser zum Sieden bringen. Rohrzucker, Weißweinessig, sowie eine Prise Salz hinzugeben.

Die Zwiebelringe mit dem heißen Sud übergießen und mindestens zehn Minuten ziehen lassen.



Um die Blutorangen und die Grapefruit zu filetieren, jeweils oben und unten ein dünnes Stück abschneiden, sodass das Fruchtfleisch sichtbar wird. Dann das Messer an der Rundung entlangführen und die Schale samt der weißen Haut vollständig entfernen. Über einer Schüssel die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und dabei etwas Saft der Blutorangen auffangen.

Die Filets beiseitestellen, etwas aufgefangenen Fruchtsaft zur Zubereitung des Dressings nutzen. Dafür den Saft, Senf, Honig, Öl und kleingehackten Dill verquirlen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne unter ständigem Schwenken anrösten und beiseitestellen.

Den Baby-Brokkoli waschen, die holzigen Enden abschneiden, kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenabrieb, hauchdünne Knoblauchscheiben und etwas kleingeschnittene Peperoni hinzufügen. Vorsicht – scharf!

Nun erst das Lachsfilet aus dem Kühlschrank nehmen, auf eventuelle Gräten überprüfen und diese, wenn nötig, mit einer Pinzette entfernen. Mit einem scharfen Messer das Lachsfilet in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Lachs mit dem Baby-Brokkoli auf einem Teller anrichten. Mit den Zitrusfilets und den gepickelten Zwiebelringen garnieren. Das Dressing gleichmäßig darüber träufeln. Zum Schluss geröstete Pinienkerne und ein bisschen Fleur de Sel über dem Teller verteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

621 kcal – 47 g Fett – 27 g Eiweiß – 22 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist pescetarisch.