▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2020 ▪
Tagesmotto „Kräuterküche“ mit Björn Freitag

Angela Seidenspinner

Lachsfilet mit mediterranem Kräuter-Gemüse, Thymiankartoffeln und Dill-Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:
2 Lachsfilet, mit Haut
1 EL Butter
1 Strauch Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.
Lachsfilet waschen, trockentupfen und in Öl anbraten. Etwas Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zur Garnitur auf den Lachs legen.

PROFI TIPP

Wenn man Lachs auf der Haut brät, hat man immer den Vorteil, dass die Haut den Lachs vorm Austrocknen schützt.

Für das Gemüse:
1 kleine Zucchini
1 kleine rote Paprika
1 kleine gelbe Paprika
2 Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Getrockneter Oregano, zum Würzen
Chiliflocken, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit den Fingern zerbröseln. Lorbeerblatt abzupfen. Zucchini, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch vermengen und in Öl anbraten. Thymian, Rosmarin, Oregano und Lorbeerblatt dazugeben. Alles mit Salz und Chiliflocken würzen.

Für die Kartoffeln:
5 Drillinge
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge waschen, trockentupfen, halbieren und mit Öl marinieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit den Kartoffeln vermengen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen garen.

Für die Aioli:
1 Knoblauchzehe
1 Ei (Eigelb)
1 TL Dijonsenf
200 ml Olivenöl
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit einer Prise Salz in einem Mörser zerstoßen. Ei trennen und Eigelb auffangen. In ein separates, schmales Gefäß Eigelb und Senf geben. Nach und nach mit einem Schneebesen Olivenöl einrühren, sodass die Masse emulgiert. Die Knoblauchmasse aus dem Mörser hinzugeben und Aioli mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Aioli heben. Einen Dill-Strauch zur Garnitur in die Aioli stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.