

Typ: Fisch

Quelle: e&t, 2016, 1, 42

Bemerkungen: Dez 18: Backofenzeit eher 60 min: die letzten 20 min eher 160 °C. Gemüse: Karotten würden sich farblich ganz gut machen.

Zutaten: Für 10-12 Portionen
FÜLLUNG
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Fleur de sel
3 große Bund glatte Petersilie (à ca. 50 g)
1 Bund Dill (ca. 15 Stiele)
1 Bio-Limette
5 El Olivenöl
Pfeffer
GEWÜRZÖL
1 TL Koriandersaat
1¼ TL Chiliflocken
2 TL Fleur de sel
Pfeffer
7 El Olivenöl
GEMÜSE
1 kg festkochende Kartoffeln
1 Stange Lauch (ca. 400 g)
4 Stangen Staudensellerie
1 El Kapern (abgetropft)
10 Stiele Thymian
LACHS
2 Seiten Lachs (à 1 kg, mit Haut, geschuppt, entgrätet; beim Fischhändler vorbestellen)
Außerdem: Küchengarn

Rezept: FÜLLUNG
Für die Füllung Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden, im Mörser mit Fleur de sel zu einer Paste verreiben und in eine Schale füllen. Petersilienblätter mit den zarten Stielen und Dill sehr fein schneiden und zur Paste geben. Von der Limette die Schale fein abreiben und über die Kräuter geben. Limettensaft auspressen und mit dem Olivenöl zur Paste geben. Gut verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Mischung abdecken und im Kühlschrank mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.

GEWÜRZÖL
Für den Lachs Koriander im Mörser grob zerstoßen und in einer Schale mit 1 TL Chiliflocken, Fleur de sel, ½ TL fein gemahlenem Pfeffer und 6 El Öl gut verrühren. Gewürzöl beiseitestellen.

GEMÜSE
Kartoffeln schälen und in ca. 2 mm dünnen Scheiben in eine große Schale hobeln. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne längs halbieren, unter fließend kaltem Wasser waschen und quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und quer in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Lauch, Sellerie, Kapern, Thymian und Gewürzöl zu den Kartoffeln geben und sehr gut mischen.

Gemüsemischung 10 Minuten ziehen lassen.

LACHS

Gemüsemischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 3 Stücke Küchengarn (à ca. 40 cm Länge) mit ca. 10 cm Abstand nebeneinander auf die Gemüsemischung legen. 1 Lachsseite auf der Hautseite quer auf die Schnüre legen. Füllung mit dem Esslöffel gleichmäßig großzügig auf der Lachsseite verteilen. Restliche Lachsseite mit der Hautseite nach oben darauflegen und beide Seiten mit dem Küchengarn zusammenbinden. Lachsoberseite mit restlichem Olivenöl bepinseln und mit restlichen Chiliflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten garen, bis die Haut knusprig ist.

Lachs aus dem Backofen nehmen und mit der Gemüsemischung auf dem Backblech servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Ziehzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION (bei 12 Portionen) 35 g E, 28 g F, 12 g KH = 457 kcal (1914 kJ)