

Lachsfilet mit Fenchelgemüse

Zutaten für das Linsen-Fenchelgemüse (4 Personen)

1 mittelgroße Fenchelknolle
200 g kleine Berglinsen
1 TL Fenchelsaat
2 EL weißer Balsamico
½ Bio-Zitrone
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
0,2 l Mineralwasser
3 Schalotten
4-5 Lorbeerblätter
Salz Pfeffer
Zucker

Die Schalotten schälen und in feine Lamellen schneiden. Kochwasser erhitzen und die Linsen mit Schalotten, Lorbeerblättern und etwas Salz für 15-20 Minuten garen. Lorbeerblätter entfernen und die Linsen mit den Schalotten abtropfen lassen. Die Linsen mit etwas Olivenöl vermengen und kurz marinieren.

Die Fenchelknolle gut säubern und angetrocknete Schnittstellen und Stielenden entfernen. Die Knolle längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel farblos andünsten. Das Gemüse mit gemörserter Fenchelsaat, Salz und etwas Zucker würzen.

Die gegarten Linsen mit den Schalotten unterheben. Mineralwasser und Balsamessig dazugeben. Alles bei milder Hitze köcheln lassen, bis auch der Fenchel gar ist. Das dauert etwa 5 bis 6 Minuten.

Zutaten für die Lachsfilets:

4 Lachsfilets (à 150 g ohne Haut)
etwas Olivenöl und Butter
½ Bio-Zitrone
1 Stück Ingwer
1 junge Knoblauchknolle
Meersalzflöcken

Die Lachsfilets säubern und ggf. restliche Gräten entfernen. Den jungen Knoblauch in Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Die Filets wenden und immer wieder mit etwas Bratensud beträufeln. Die Filets aus der Pfanne nehmen, wenn sie im Kern noch glasig und rosa sind.

Die Lachsfilets mit dem Fenchel-Linsensalat servieren. Wer mag, gibt auch die gebratenen Gewürze dazu. Schmeckt auch kalt als Salat!

Guten Appetit!