



## Lachsfilets halbroh mit raffiniertem Herbstgemüse

für 4 Personen

**Lachsfilets**

**Vorbereitung ca. 20 Minuten Garzeit:**

**ca. 4 Minuten**

600g Wild- oder Biolachsfilet ohne Haut

10g klein gehackter frischer Dill

2 Teelöffel gemörserter roter Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

100ml Olivenöl

50 ml Nußöl

Fleur de sel

Den Ofen auf 210 ° C Umluft vorheizen

Den Lachs ca. 20 Minuten ins Gefrierfach legen, um oberflächliche Bakterien zu vernichten

Den gemörsterten roten Pfeffer mit dem gehackten Dill, dem Zitronensaft und dem Öl mischen, etwas fleur de sel dazugeben.

Den Lachs in ca. 5- 7mm breite Stücke schneiden.

Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit der Marinade bestreichen.

Die Lachsstücke darauf verteilen und auf der Oberseite mit Marinade bestreichen und mit Backpapier bedecken.

### **Nun das Herbstgemüse zubereiten:**

Vorbereitungszeit 20 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

700 g Süßkartoffeln

2 Echalotten

4 Stangensellerie Stangen

1 Limone

1 Zitrone

3 Eßlöffel Rosinen

2 Knoblauchzehen

½ Bund Koriander

½ Bund frische Minze

2 Eßlöffel Glutamatfreie Sojasauce

2 Eßlöffel Olivenöl

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ca. 20 Minuten in Wasser kochen, bis sie weich und dennoch bißfest sind.

Die Selleriestangen schälen und in feine kleine Stücke schneiden

Koriander und Minze sehr fein schneiden, Knoblauch schälen und pressen, die Echalotten sehr fein schneiden, Limone und Zitrone auspressen.

Nun alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen und etwas ziehen lassen.

Die Lachsstücke in den Ofen geben und ca. 4 – 6 Minuten (je nach Dicke der Stücke) garen.

Aus dem Ofen nehmen und mit dem Herbstgemüse anrichten.

Guten Appetit.