Gratinierter Lachs mit Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Lachsfilet
- 500 g frische (mit Schote) Erbsen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 2 Zweige frische Minze
- 3 Zweige Dill
- 2 Kästchen Erbsensprossen
- alternativ: andere Sprossen

Zuerst den Rohkostsalat zubereiten. Dafür Erbsen puhlen oder auftauen (wer TK-Erbsen verwendet, benötigt für 4 Personen 100 g). Zuckerschoten säubern und in feine Streifen schneiden. Radieschen ebenfalls säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Die Orange waschen, trocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Von der anderen Hälfte Zesten abziehen oder die Schale in feinen Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Von der Zitrone ebenfalls die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Einige EL Orangensaft mit 1 EL Zitronensaft verrühren. Etwas Zitronen- und Orangenabrieb, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen. Olivenöl dazugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren. Wer mag, kann den Anteil der Zutaten nach Geschmack erhöhen. Die Vinaigrette zum Salat geben und gut vermengen. Minzblätter und Dill grob zerkleinern, die Sprossen abschneiden. Minze, Dill, Sprossen und Orangenzesten auf den Salat streuen und unterheben.

Ofen auf 140 Grad vorheizen. 1 Stück Backpapier mit etwas Olivenöl einstreichen. Lachs abwaschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Backpapier in Portionen zu runden Häufchen schichten. Mit Pfeffer und flockigem Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann für 2 Minuten in den Ofen geben. Nur die äußere Schicht sollte gar, die inneren noch roh sein.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 30.04.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen