

Gezupfter Lachs und Kohlsalat auf Kartoffelbrot

Zutaten für den Lachs (für 4 Personen):

- 500 g (mit Haut) Lachsfilet
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Prise Baharat
- Salz und Pfeffer

Den Lachs salzen und pfeffern. In Olivenöl mit etwas Baharat-Gewürzmischung marinieren. Anschließend bei circa 120 Grad (Umluft) 15-20 Minuten im Ofen garen. Der Lachs sollte gar, aber in der Mitte noch leicht glasig sein.

Zutaten für den Salat:

- 1 Spitzkohl
- Saft von 1-2 Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- ½ Bund Koriander
- etwas Chili
- etwas Ingwer
- Salz

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen und den restlichen Kohl in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten - bis auf den Koriander - hinzugeben und den Kohl mit den Händen weich kneten. Er sollte etwas Wasser lassen. Nochmals würzen und den fein geschnittenen Koriander dazufügen.

Zutaten für das Brot:

- 8 Scheiben Kartoffelbrot
- alternativ: Sauerteigbrot
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Olivenöl

Das Brot in etwas Olivenöl oder im Toaster rösten und mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.

Zutaten für die Frischkäse-Creme:

- 200 g Frischkäse
- 1 EL Honig
- 1-2 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Saft von 1 Zitrone
- etwas Olivenöl

Alles - bis auf den Schnittlauch - in eine Schale geben und gut vermengen. Erst zum Schluss den Schnittlauch untermengen.

Anrichten:

Eine Scheibe Brot mit Frischkäse bestreichen, den Kohlsalat daraufgeben und mit einer Gabel etwas gezupften Lachs darüber verteilen. Alles mit einer weiteren Scheibe Brot bedecken.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 29.04.2019

Koch/Köchin: Tarik Rose

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