

# Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße und Linsensalat

## Zutaten für den Graved Lachs (für 6-8 Personen):

- 0,5 Seite (ca. 1-1,5 kg, mit Haut) Lachs
- 60 g Salz
- 80 g Zucker
- 3 Bund Dill
- 1 EL Schwarzer Pfeffer
- 1 Bio-Orange

Die Herstellung von Graved Lachs ist einfach, braucht aber etwas Zeit, da das Beizen mindestens 48 Stunden dauert. Das Lachsfilet von den Gräten befreien, dann mit der Hautseite nach unten in eine längliche Schale oder Form legen. Die Schale oder Form sollte einen Rand haben, da beim Beizen Flüssigkeit austritt. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Haut der Orange abziehen und in feine Streifen schneiden. Dill abspülen, trocknen und grob hacken. Zucker und Salz gut mischen.

Zunächst die Filetseite gleichmäßig mit der Salz-Zuckermischung bestreuen, dann den Pfeffer und die Orangenhaut darauf verteilen. Zum Schluss den gehackten Dill großzügig und fingerdick auf das Filet geben. Ein Stück Frischhaltefolie auf die gewürzte Lachseite legen und alles gut beschweren. Dazu eignen sich zum Beispiel kleine Sandsäcke (Vogelsand-Beutel aus dem Zoohandel oder in Gefrierbeuteln abgefüllter Sand), Steine oder Dosen. Den Lachs in den Kühlschrank stellen und mindestens 48 Stunden beizen.

Vor dem Servieren die Folie und die Gewürze entfernen und mit einem Messer etwas von der oberen Schicht des Fisches abschaben, da die Beize dort meistens einen bitteren und salzigen Geschmack hinterlässt. Zur Dekoration kann man das Filet wieder dünn mit frischem Dill bestreuen. Den gebeizten Lachs nach Geschmack in dünne oder fingerdicke Scheiben schneiden und mit Honig-Senf-Soße und Linsensalat servieren.

## Zutaten für die Honig-Senf-Soße:

- 2 EL Akazien-Honig
- 2 EL süßer, brauner Senf
- 1 TL Dijon-Senf
- 0,5 Bund Dill

Honig mit den beiden Senfsorten verrühren. Dill sehr fein hacken und zur Soße geben und gut verrühren.

## Zutaten für den Linsensalat:

- 250 g Le-Puy-Linsen
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Sellerie
- 1 Möhre
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Chili-Schote
- 1 Orange
- 1,5 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Linsen 20-25 Minuten ohne Salz kochen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Sie sollten gar sein, aber noch etwas

Biss haben. Den Saft der Orange auspressen. Sellerie, Möhren und Schalotten putzen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln und die Chilischote in feine Ringe teilen. Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln oder reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse bei nicht zu starker Hitze 3-4 Minuten garen. Ingwer, Knoblauch, Chili, Orangensaft, Essig, Olivenöl und die Linsen hinzufügen, alles gut verrühren und bei kleiner Hitze kurz ziehen lassen. Den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten lauwarm zum Lachs servieren.

Sendung/Quelle: DAS! Wunschmenü

Sendetermin: 09.01.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)