

Gewürzlachs vom Grill mit Spinat-Tomatensalat

Zutaten für den Lachs (für 4 Personen):

- 500 g Lachsfilet
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Ingwerpulver
- 1 EL Ahornzucker
- alternativ: Rohrzucker
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 2 Stangen Langer Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- Zweige Thymian
- 1 Handvoll Röstzwiebeln
- Salz

Für die Rub-Marinade (trockene Gewürzmischung) am besten am Vortag die Röstzwiebeln herstellen. Sie geben der Gewürzmischung eine besonders pikante Note. Auf industriell hergestellte Röstzwiebeln möglichst verzichten. Sie werden meist mit ungesunden Fetten und Geschmacksverstärker zubereitet. Man kann die Röstzwiebeln auch gut auf Vorrat produzieren und zu vielen Speisen reichen.

Für die Marinade Röstzwiebeln in einen Mörser geben. Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zusammen mit den anderen Gewürze in den Mörser geben und zu einer feinen Gewürzmischung zerreiben. Etwas Salz hinzufügen. Nach Geschmack kann man die Gewürzsorten auch ändern, die Mengen reduzieren oder erhöhen.

Den Lachs gut säubern und großzügig mit dem Rub einreiben. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Dann möglichst in ein Grillgitter legen, beidseitig auf dem Grill angrillen, anschließend am Rand bei milder Hitze etwa 8-10 Minuten fertig garen. Der Fisch sollte im Kern noch schön rosa und glasig sein.

Zutaten für die Röstzwiebeln:

- einige Zwiebeln
- etwas Dinkelmehl
- etwas Pflanzenöl
- Salz

Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe oder Streifen schneiden. In etwas Mehl wälzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten goldbraun braten. Backpapier auf ein Blech legen und den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen, großzügig auf dem Backpapier ausbreiten und mit etwas Salz bestreuen. 15 Minuten im Ofen rösten. Herausnehmen, wieder etwas entfetten und erneut locker auf dem Backblech verteilen.

Die Ofenhitze auf 70-80 Grad reduzieren und die Zwiebeln 2-3 Stunden trocknen lassen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Lagern müssen die Zwiebeln vollständig trocken sein.

Zutaten für den Salat:

- 4 Fleischtomaten
- 100 g junger Spinat

- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Tomaten und Spinat gut waschen und trocknen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Die Schale der Zitrone fein abreiben und etwas Saft auspressen. Für die Vinaigrette das Öl mit Zitronensaft und Ahornsirup vermengen. Anschließend mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten kann man nach Geschmack variieren.

Anrichten: Die Tomaten kreisförmig auf Tellern anlegen und darauf die Zwiebelwürfel verteilen. Etwas Vinaigrette darüberträufeln. Mittig eine Handvoll Spinat platzieren und wieder etwas Vinaigrette daraufgeben. Den Gewürzlachs in Stücke teilen und zum Salat servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 10.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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