

Zwischengericht

Niedriggegarter Lachswürfel an gelbem Karotten-Apfel-Salat

Zutaten:

50 ml Olivenöl
120 g Lachsfilet
1 Pr. Fleur de Sel
10 ml Zitronensaft
100 g Karotten
0.1 Bund Thymian
1 St. Apfel
40 ml Pflanzenöl
1 Pr. Zucker
1 Pr. Pfeffer
1 EL Orangensaft

Zubereitung:

Das Lachsfilet enthäuten und entgräten, in vier gleich große Stücke schneiden und auf einem Teller mit Olivenöl einreiben. Thymian darüberlegen und das Filet mit Klarsichtfolie bespannen. Für ca 15 Minuten bei 70°C in den Ofen stellen, bis das Filet glasig gegart ist. Zuletzt mit etwas Murray River Salt würzen. Den geschälten Apfel und die geschälte Karotte auf der groben Vierkantreibe raspeln und mit Traubenkernöl, Zitronen und Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.