

Zwischengericht

Konfiertes Lachsfilet mit Kübis-Curry-Kokosrahm und Gemüsestreifen

Zutaten:

480 g Lachsfilet
30 ml Öl
0.5 St. Zitrone
1 St. Knoblauchzehen
Salzflocken
100 g Hokkaido-Kürbis
50 ml Karottensaft
Olivenöl
5 g Ingwer
4 g Currypulver
50 g Schalotten
5 g Zucker, braun
120 ml Gemüsebrühe
70 ml Kokosmilch
0.25 St. Limette
0.25 St. Orange
Salz
Pfeffer
150 g Karotten
150 g Lauch
150 g Möhren, gelb
30 g Butter
Zucker

Zubereitung:

Das Lachsfilet portionieren und auf ein geölttes Backblech geben. Die Fischfilets gründlich mit Öl einstreichen, die Schale der Zitrone abreiben, die Zitronenschale über die Filets reiben und schließlich feinst geschnittene Scheiben Knoblauch auf die Filets geben. Alles mit Klarsichtfolie gut abdecken und im Backofen bei etwa 60°C 12 bis 15 Minuten sachte garen lassen. Die Schalotte schälen und kleinschneiden, den Ingwer ebenfalls. Beides in Olivenöl leicht anschwitzen. Dann den kleingeschnittenen Kürbis dazugeben, Curry einstreuen und kurz mit anschwitzen lassen. Dann mit Gemüsebrühe und Karottensaft ablöschen und alles köcheln lassen, bis der Kürbis weich gegart ist. Schließlich mit dem Pürierstab aufmixen und durch ein feines Sieb geben. Vor dem Servieren noch die Kokosmilch untermixen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch gepresstem Orangen- und Limettensaft abschmecken. Die Gemüse säubern und Karotten und Rüben schälen. Den Lauch putzen und waschen, danach die Gemüse in dünne, etwa 5cm lange Streifen schneiden. Die Gemüse in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und danach in einem Sieb abtropfen lassen. Dann die Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Gemüsestreifen darin glasieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.