

„Lachs Simpel“

bei Niedertemperatur gegart mit Brunnenkresse, Apfel und Meerrettich

Zutaten für ca. 4 Personen

Lachs

4 Stk. á 120 g Lachsfilet
 etwas Olivenöl und Meersalz

Brunnenkressesauce

100 g Brunnenkresse gezupft
80 ml Wasser
40 ml Olivenöl
1 g Meersalz

Salat

1 Stk. Boskop
½ Bund Brunnenkresse
1 Schale Erbsenkresse
1 Stk. frischer Meerrettich
100 ml Apfelsaft
 etwas Sonnenblumenöl und Zucker

Zubereitung

Lachs

Die Lachsstücke mit etwas Olivenöl einreiben und leicht mit Meersalz würzen, anschließend den Backofen auf ca. 68°C Ober & Unterhitze vorheizen

Die Lachstücke auf ein geöltes Backpapier legen und etwa 15 Minuten in den Backofen stellen

Der Lachs sieht noch roh aus ist aber glasig gegart

Brunnenkressesauce

Die Kresse waschen und trocken schleudern

Das Wasser aufkochen, salzen und die Kresse kurz mitkochen lassen

In einem Mixer mit dem Olivenöl emulgieren und passieren

Salat

Den Boskop schälen und in grobe Würfel schneiden

In einem Topf den Zucker karamellisieren und mit der Hälfte des Apfelsaftes ablöschen, die Apfelwürfel zugeben und darin glasieren

Die Kresse zupfen, waschen und trocken schleudern

Den restlichen Apfelsaft sirupartig reduzieren und mit etwas Sonnenblumenöl glatt rühren

Äpfel und Kresse mischen, mit etwas geriebenen Meerrettich und dem reduzierten Apfelsaft abschmecken

