



GEGRILLTER BIO-LACHS MIT FENCHEL-ORANGENSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Lachsfilet in BIO-Qualität!

Für den Fisch:

800 g Lachsfilet
einige Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
Zitronenpfeffer
Fleur de Sel
Olivenöl

edles Natursalz

Für den Fenchel-Orangensalat:

2 kleine Fenchelknollen
1/2 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 Orange
1 EL Zucker
50 g Butter
1 EL Olivenöl
20 ml Pernod
1 TL Fenchelgrün

ZUBEREITUNG

1. Fenchel waschen, putzen, halbieren, Strunk herauschneiden und den Fenchel längs in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein schneiden. Knoblauch schälen. Die Schalotten ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Die Orange filetieren und dabei den Saft auffangen.

Die Schale wird samt der weißen Haut mit einem langen Messer von oben nach unten weggeschnitten.

3. Den Zucker mit der Butter und dem Olivenöl karamellisieren, den Fenchel dazugeben und mit Pernod und Orangensaft ablöschen.

Danach die einzelnen Filets zwischen den weißen Trennhäuten herauschneiden.

4. Den Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze bissfest garen.

5. Abschließend die Orangenfilets dazugeben.

6. Den Grill auf 200 °C vorheizen.

GRILLIS nehmen: Spitzenhitze für's Angrillen und lange Glut für's Fertig-garen.

7. Den Lachs portionieren und mit etwas Olivenöl, Thymianblättchen, zerdrücktem Knoblauch, Zitronenpfeffer und Fleur de Sel marinieren.

8. Auf dem Grill von beiden Seiten auf der heißen Zone grillen.