

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Lachspäckchen mit Tomatensalsa und Passionsfrucht

(Sendung 29.08.2009)

Zutaten

- 3 große Eiertomaten
 - 3 Passionsfrüchte
 - 6 El Öl
 - Salz, Pfeffer, Zucker
 - 2 Avocados
 - 1 Stange Lauch
 - ca. 500 g Lachsfilet (aus der Mitte, ohne Haut, ohne Gräten)
 - 1 Bund Koriandergrün
-

Zubereitung

1. Tomaten kreuzweise einritzen und den Strunk entfernen. In kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Tomaten häuten, in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen. Von der Stange 4 größere Blätter lösen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten garen, abschrecken.
2. Passionsfrüchte auskratzen, mit den Tomatenwürfeln mischen und mit Salz und Zucker würzen. Koriandergrün abzupfen und mit 4 EL Olivenöl zur Vinaigrette geben. Lachsfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden. Lachsfilets rundum mit Salz, Pfeffer würzen. Dann die Lachsfilets mit je 1 Blatt Lauch stramm umwickeln und auf die Nahtseite setzen. Avocados schälen, den Kern entfernen und halbieren.
3. Eine Pfanne mit 2 El Öl erhitzen und die Lachsfilets zuerst auf der Nahtseite 1 Minute anbraten. Dann auf den restlichen Seiten jeweils 1 Minuten braten.
4. Ein Stück Lachs und eine Avocadohälfte auf Tellern anrichten. Mit dem Passionsfruchtdressing beträufeln und den restlichen Koriander darüber streuen.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten