

Lachs-Filet im Sesam-Mantel mit Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

| | | |
|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 2 Lachsfilets à 150 g | 50 g weißer Sesam | 50 g schwarzer Sesam |
| 1 Bund Rosmarin | 2 EL Sesamöl | Salz, Pfeffer |

Für den Quinoa-Salat:

| | | |
|---------------------|--------------------|---------------|
| 200 g bunter Quinoa | 10 Cocktailtomaten | 1 Mango |
| 100 ml Mangosaft | 1 L Gemüsefond | 1 EL Olivenöl |
| 1 Bund Basilikum | Chili | Salz, Pfeffer |

Für den Minz-Joghurt:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------|
| 250g Naturjoghurt | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 3 Stängel Minze |
| 1 TL getrocknete Pfefferminze | gem. Kreuzkümmel | Salz, Pfeffer |

Für den Lachs weißen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Lachs mit Sesam ummanteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Sesamöl erhitzen, Rosmarin dazugeben und Lachs von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in einem engmaschigen Sieb waschen, in einen Topf geben, mit Gemüsefond und Mangosaft bedecken und zum Kochen bringen. 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Mango schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben und vierteln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Quinoa mit Olivenöl, Mango, Tomaten und Basilikum vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für den Minz-Joghurt Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Joghurt mit zwei Esslöffel Zitronensaft, getrockneter Pfefferminze und frischer Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kreuzkümmel abschmecken.

Lachsfilet im Sesam-Mantel mit fruchtigem Quinoa-Salat und Minz-Joghurt anrichten und servieren.

Moritz Mahr am 23. Mai 2016