

Mandel-Lachs mit Fenchelsalat und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Lachs:

Lachsfilet à 300 g	3 EL gemahlene Mandeln	50 g ganze Mandeln
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

1 Knolle Fenchel	1 Zwiebel	2 Orangen
2 EL Weißweinessig	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

3 EL Naturjoghurt (3,5 %)	3 EL Schmand	1 TL flüssiger Honig
1 $\frac{1}{2}$ TL milder Senf	Fenchelgrün	1 TL Weißweinessig
Salz		

Für den Lachs:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die gemahlene Mandeln mit edelsüßem Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver, Kurkuma, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und gut vermischen. Die ganzen Mandeln dazugeben und kurz pulsieren, bis diese ganz grob gehackt sind. Anschließend den Lachs in gleichgroße Stücke teilen und mit Olivenöl beträufeln. Öl gut verteilen, die Mandeln drüber streuen und den Lachs damit überall bedecken. Den Lachs für 10-15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Fenchelsalat:

Fenchel vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und beides in eine Schüssel geben. Saft der Orangen, Essig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Nun das Ganze ca. 2 Minuten mit der Hand durchkneten.

Für den Joghurt-Dip:

Das Grün vom Fenchel abbrausen und trocken tupfen. Kleinschneiden und anschließend mit Honig, milden Senf, Joghurt, Schmand, Essig und Salz in eine Schüssel geben. Gut verrühren und zur Seite stellen.

Mandel-Lachs mit Fenchelsalat und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Krämer am 30. März 2017