

# Lachs mit Orangen-Soße, Wasser-Spinat, Seetang-Salat

Für zwei Personen

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets à 125 g	$\frac{1}{2}$ Jungzwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
250 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Orangensauce:**

150 ml Orangensaft	$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 EL Saft)	$\frac{1}{2}$ Limette (1/2 EL Saft)
2 EL Honig	1 Orange	3 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

**Für den Wasserspinat:**

200 g Wasserspinat	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
--------------------	-----------------	----------

**Für den Seetang-Salat:**

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	10 Cherrytomaten
1 gesalzenes Nori Blatt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Chiliflocken, Salz

**Für den Lachs:**

Die Jungzwiebel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Gemüsefond dazugeben. Zitrone auspressen und den Saft einrühren. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Thymian ebenfalls dazugeben.

Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In den Garaufsatz eine Scheibe Zitrone und etwas Petersilie einlegen, darauf den Lachs legen und 8-10 Minuten garen.

**Für die Orangensauce:**

Zitrone und Limette auspressen. Orangensaft, Zitronensaft, Limettensaft, Honig, Orangenesten, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und kochen bis etwas Flüssigkeit verdunstet ist. Einen Teil der Sauce mit Speisestärke anrühren, zu dem Rest hinzufügen und nochmal kurz aufkochen bis es eingedickt ist. Absieben und über dem Lachs verteilen.

**Für den Wasserspinat:**

Wasserspinat gut waschen, trockenschleudern und quer in 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch abziehen, klein würfeln und gemeinsam mit dem Wasserspinat anbraten bis der Wasserspinat weicher aber trotzdem bissfest ist. Mit einem trockenen Tuch abtupfen und unter dem Lachs servieren.

**Für den Seetang-Salat:**

Mango, Avocado und Cherrytomaten in kleine Würfel schneiden. Das Nori- Blatt mit einer Schere in kleine 3 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden und mit dem Rest mischen. Zitrone auspressen. Mit dem Saft der Zitrone mischen, mit Salz und Chili abschmecken und in einer kleinen Schüssel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carl Borufka am 15. Oktober 2018