

Lachs-Filet mit Knusper-Gemüse

Für zwei Portionen

2 Lachsfilets ohne Haut	50 g Kürbiskerne	2 Spitzpaprika
1 Sellerie	2 Scheiben Pumpernickel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl	1 Zitrone
Pfeffer, Salz, Öl		

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Das Lachsfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine zweite Pfanne aufsetzen, einen Schuss Öl dazugeben und kurz mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe durch die Pfanne gehen, um das Öl leicht mit Knoblauchgeschmack zu parfümieren. Den Lachs in die Pfanne geben und anbraten. Später wenden und auf der anderen Seite braten. Aus der Pfanne nehmen. Kürbiskerne aus der Pfanne entnehmen und auf Küchenpapier geben. Den Sellerie kleinschneiden und in die Kürbiskern-Pfanne geben. Die Spitzpaprika klein schneiden und ein wenig Öl in die Sellerie-Pfanne geben. Die Paprika dazugeben. Pumpernickel in die Lachs-Pfanne legen und kurz von beiden Seiten rösten. Das Brot aus der Pfanne nehmen, mit ein wenig Küchenpapier abtupfen und leicht salzen. Den Lachs in dünne Sashimi-Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden und in die Gemüsepfanne geben. Die Kürbiskerne zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, schließlich noch einmal mit etwas Zitronensaft und Olivenöl verfeinern. Das Gemüse auf dem Brot anrichten und das Lachs-Sashimi darauf legen. Mit Sellerieblättern dekorieren.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2012