



## Feldsalat Bowl // Lachsfilet

#healthweek

Bild: bilderfrau.de

#uvexeria

### Dazu brauchst du:

#### Für die Feldsalat Bowl:

- 250 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 40 g Walnuskerne
- 1 kleine Fenchelknolle
- 150 g Couscous
- 360 g frisches Lachsfilet
- 20 g Pinienkerne
- 1 Tomate
- Petersilie glatt
- Pernod, Salz, Pfeffer, Olivenöl

#### Für die Orangenvinaigrette:

- 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- 50 ml Walnußöl
- 2 cl Himbeeressig
- Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung:

- Orangenvinaigrette: frisch gepressten Orangensaft einkochen und bis auf die Hälfte reduzieren. Die Reduktion erkalten lassen. Das Walnußöl und den Himbeeressig dazu geben und mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Feldsalat Bowl: Feldsalat in kaltem Wasser waschen und mit Hilfe einer Salatschleuder trocknen. Wurzelansätze mit einem kleinen Messer abschneiden, ohne die Blattrosette zu zerstören. Welke Blättchen entfernen.
- Granatapfel in der Mitte zerteilen und danach jeweils eine Hälfte über eine Schüssel oder ein Gefäß halten und mit einem Kochlöffel die Kerne aus dem Gehäuse klopfen.
- Fenchelknolle putzen und die äußeren, harten Teile entfernen. Danach das Fenchelherz in Streifen schneiden. Fenchel in einer Pfanne mit wenig Fett goldbraun anbraten und mit etwas Salz, Pfeffer und einem Spritzer Pernod abschmecken.



## Zubereitung:

- Das Lachsfilet portionieren, abwaschen und trocken tupfen.
  - Topf oder ein ähnliches Gefäß mit Backpapier auslegen und das Lachsfilet hinein legen. Olivenöl hinzu geben, so dass der Fisch komplett bedeckt ist. Im vorgeheizten Backofen bei 70°C für ca. 20 Minuten garen.
  - 150 ml Wasser mit Öl und Salz zum Kochen bringen. Dann von der Herdplatte ziehen, unter Rühren den Couscous einstreuen und ca. 6 Minuten ausquellen lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Die Pinienkerne unter ständigem Rühren in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Dann die Tomaten waschen, Kerne und den grünen Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten in feine Streifen schneiden und zusammen mit der Petersilie zum Couscous geben. Alles gut vermischen.
  - Den Feldsalat mit der Orangenvinaigrette marinieren und in eine Bowl geben. Granatapfelkerne, Walnusskerne, gebratenen Fenchel und angemachten Couscous darüber geben. Zum Schluß den niedrigtemperatur gegarten Lachs in die Bowl setzen und sofort servieren.
- 