

Zucchini-Carpaccio mit Lachs



XXX Lucker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Carpaccio

- 4 Zucchini
- 4 - 5 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Granatapfel
- 100 g Rucola
-

Für den Lachs

- 1 unbehandelte Limette
- 4 Lachsfilets mit Haut (à ca. 150 g)

- Salz
- 2 - 3 EL Mehl
- 2 EL Sonnenblumenöl
-

Für das Dressing

- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Himbeeren
- 75 ml Olivenöl
- 5 EL heller Balsamico
- 1 TL süßer Senf
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

131 kcal
6 g Eiweiß
10 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C 4D Heißluft vorheizen. 2 - 3 Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Für das Carpaccio Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Nebeneinander auf die Bleche legen und mit Olivenöl einpinseln, mit etwas Salz bestreuen.
3. Zucchini Scheiben im heißen Ofen 5 Minuten garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Für den Lachs Limette heiß waschen. Die Schale fein abreiben und für das Dressing beiseitelegen. Limette auspressen. Lachsfilets trocken tupfen. Rundherum mit Limettensaft beträufeln und mit Salz würzen. Anschließend in Mehl wenden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und weitere 3 - 4 Minuten bei geringerer Hitze braten.
7. Inzwischen für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Himbeeren ggf. waschen, trocken tupfen und fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.
8. Öl mit Essig, Himbeerpüree und Senf verschlagen. Schnittlauch und Limettenschale unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zucchini Scheiben nebeneinander auf 4 Teller geben. Rucola und Granatapfelkerne darauf verteilen. Je ein Lachsfilet mittig daraufsetzen und alles mit dem Himbeerdressing beträufeln, dann servieren.



REISER RÄT

Sie lösen die Granatapfelkerne am besten aus den weißen Häutchen, indem Sie den Granatapfel waagrecht halbieren, die Hälften dann mit der Schnittfläche auf die Handfläche legen, diese dann über einer Schüssel (diese am besten ins Spülbecken stellen) halten und mit einem Kochlöffel einige Male kräftig von außen auf die Granatapfelschale klopfen.

