

Glasiertes Lachs



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für die Ofenkarotten:

- 500 g Karotten
- 1 EL Rapskernöl
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Essig
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer

Für den Erbsenstampf:

- 3-4 Zweige Minze
- 450 g Erbsen (TK)
- 300 g Kartoffeln
- 250 g Butter

Für den Lachs:

- ½ Zitrone (heiß gewaschen)
- 500 g Lachs (TK)
- 3 EL Butter
- 2 EL Honig
- ½ TL Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Karotten der Länge nach halbieren (oder bei größeren Exemplaren vierteln) und den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
2. Danach die Karotten mit Rapskernöl, Senf, Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer marinieren und in einer Auflaufform für mindestens 45 Minuten im Ofen schmoren (zwischendurch wenden).
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser gar kochen – kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, noch die gefrorenen Erbsen dazugeben und für 5 Minuten ziehen lassen – danach das Kochwasser abgießen.
4. Außerdem die Butter in einem separaten Topf anbräunen und die Minze fein hacken – beides zu der Kartoffel-Erbsen-Mischung geben und zu einer homogenen Masse stampfen.
5. In einer kleinen Pfanne etwa einen Esslöffel Butter, Abrieb und Saft der Zitrone, je eine Prise Salz und Pfeffer, sowie Thymian und Honig erhitzen und kurz köcheln lassen, bis alles eine sirupartige Konsistenz hat.
6. Den aufgetauten Lachs in der übrigen Butter ringsherum scharf anbraten, mit der vorbereiteten Glasur bepinseln und 2 – 3 Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen.
7. Danach auf dem Erbsenstampf mit den Ofenkarotten anrichten und etwas von der übrigen Glasur darübergeben.