



IN ÖL GEGARTER LACHS MIT MANDELN



Für 4 Personen

ZUTATEN

300 ml bestes, natives Olivenöl aus Spanien
 1 frisches Lorbeerblatt
 abgeschälte Schale ½ Bio-Zitrone
 ½ TL gemörserte Korianderkörner
 ½ TL gemörserte rosa Pfefferbeeren
 ½ TL gemörserte schwarze Pfefferkörner
 ½ TL gemörserte Fenchelsamen
 8 Lachsfilets (je 80 g) ohne Haut
 Salz
 2 EL geschälte Mandeln
 ½ TL Currypulver
 1 EL fein gehackte Korianderblätter
 1 fein gehackte Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Eine Auflaufform mit dem Olivenöl füllen, Lorbeerblatt, Zitronenschale und die gemörserten Gewürze dazu geben. Auf Einschubhöhe 2 die Auflaufform auf ein Gitter stellen. Den Backofen auf 80 °C CircoTherm-Heißluft vorheizen.

In der Zwischenzeit die Mandeln mittelgrob hacken und in einer Pfanne trocken rösten. Das Currypulver untermischen, Pfanne von der Induktionsplatte nehmen.

Die Lachsfilets salzen und ins Öl legen. 20 Minuten im Ofen garen. Lachsfilets aus der Form nehmen, Öl abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller legen. Mit den Curry-Mandeln und der Koriander-Lauchzwiebelmischung bestreuen.

Noch ein wenig salzen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Tipp: das Öl kann sehr gut im Kühlschrank aufbewahrt werden und zum späteren Braten von Fisch oder Kartoffeln benutzt werden.