

Foto: Colourbox (Beispielfoto)



Winterfrischsalat mit Fenchel, Blutorange, Tiroler Lachsforelle & Walnuss

Zutaten (2 Portionen):

2 kleine Fenchelknollen
2 Blutorangen
ca. 200 g Tiroler Lachsforellenfilet mit Haut
ca. 60 ml Walnussöl
ca. 40 ml Apfelessig
ca. 120 ml Buttermilch
grobes Salz
etwas Chili
gehackte Walnüsse
Kapern, fein gehackt
etwas Kresse (z. B. Radieschenkresse)

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, putzen und sehr fein schneiden oder hobeln. Je feiner der Schnitt, desto bekömmlicher wird der Salat.

Von den Blutorangen die Zesten fein abreiben und direkt zum Fenchel geben. Eine Orange auspressen, die zweite Orange filetieren und den restlichen Saft aus den Filets vorsichtig mit der Hand ausdrücken.

Orangensaft, Walnussöl, gehackte Walnüsse und die fein gehackten Kapern zum Fenchel geben. Die Kapern sorgen im Salat bewusst für die Salznote und ein schönes, rundendes Aroma. Mit grobem Salz und etwas Chili würzen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Nun den Fenchel kräftig durchkneten, damit sich die Struktur aufbricht, der Geschmack gut einzieht und der Fenchel weicher und bekömmlicher wird.

Die Lachsforelle sorgfältig entgräten. Die Hautseite mit einem Bunsenbrenner sehr stark abflämmen. Durch Hitze, Fett und entstehenden Wasserdampf löst sich die Haut leicht und kann mit den Fingern abgezogen werden.

Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit grobem Salz sowie etwas Walnussöl marinieren.

Für das Dressing Buttermilch mit Apfelessig (und optional etwas Kräuteröl) glatt verrühren.

Zum Anrichten zuerst den Fenchel–Blutorangen–Salat auf die Teller geben, die Lachsforelle darauf verteilen und das Buttermilch–Dressing darüber trüfeln. Mit Kresse und optional etwas zusätzlicher gehackter Walnuss ausgarnieren.

Tipp

Wer keinen rohen Fisch essen möchte, kann die Lachsforelle kurz und scharf in der Pfanne anbraten und glasig ziehen lassen. Der Salat funktioniert in beiden Varianten hervorragend.