



Lauwarmer Fenchel-Blumenkohl Salat mit gebratenen Lachs und Garnelen

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

- 1 Lachsfilets 420 g »
- 40 g Mandelkerne
- 2 EL Apfelessig
- 4 Safranfäden
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen mit Grün
- 2 Orangen
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 Handvoll Babyleaf Salat/Frisee/Sauerampfer/Wildkräuter
- Etwas Zucker
- Etwas Salz
- 1 Msp. Zimt

Zubereitung

1. Lachs und Garnelen auftauen lassen.
2. In einer kleinen Pfanne die Mandeln ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und dann grob hacken.
3. In einem Topf den Apfelessig und jeweils 1 EL Wasser und Zucker kurz aufkochen und dann die Safranfäden darin auflösen. Vom Herd nehmen und etwas ziehen lassen.
4. Anschließend Salat waschen, trocken schütteln.
5. Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz zugeben und die Blumenkohlröschen für ca. 4-5 Minuten garen. Danach abgießen und abtropfen lassen.
6. Jetzt den Fenchel säubern und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün waschen und zum Salat geben. Die Orangen schälen, säubern und ebenfalls in dünne

Pfeffer aus der Mühle

Scheiben schneiden, den Saft dabei auffangen.

- 7.** Anschließend den Blumenkohl und die Fenchelscheiben mit 2 EL Öl in einer Pfanne anrösten. Mit 2 Prisen Zucker, Zimt und Salz & Pfeffer abschmecken.
- 8.** Den Lachs in Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Garnelen im übrigen Fett kurz anschwitzen.
- 9.** Zuerst das Gemüse kranzförmig auf einer großen Platte anrichten. Lachs und Garnelen darauf verteilen. Dann die Orangenscheiben, die Mandeln und die Granatapfelkerne darüber geben. Den Salat und das Fenchelgrün darüber verteilen.
- 10.** Anschließend den Sud aus dem Safran, den aufgefangenen Orangensaft und Zitronensaft mit Salz & Pfeffer und 4 EL Öl in einer Schüssel vermischen und den Salat damit beträufeln. Guten Appetit.

Danke an <https://www.tinastausendschoen.de/> für das tolle Rezept!

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!