

Hier und heute



Geflämmt Lachs mit Salat aus Rhabarber, grünem Spargel und Frisée

Lachs mit Rhabarber-Spargel-Salat und einem erfrischenden Dressing – Fabian Timmer präsentiert ein köstliches Geschmackserlebnis mit diesem Rezept.

Rezept

Geflämmt Lachs mit Salat aus Rhabarber, grünem Spargel und Frisée

von Fabian Timmer, für 4 Personen

Zutaten für den Lachs

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g, möglichst Sushi-Qualität)
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Zucker
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone (Abrieb und Saft)

Zutaten für den Salat

- 2 Stangen Rhabarber
- 200 g grüner Spargel
- 1 Handvoll Frisée (in mundgerechte Stücke gezupft)
- 50 g Cashewkerne (grob gehackt und geröstet)

Zutaten für das Dressing

- Honigfond aus dem marinierten Rhabarber
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

Zutaten für die Garnitur

- frische Kräuter wie Dill und Koriander (gezupft)
- optional: essbare Blüten, z. B. Kapuzinerkresse oder Veilchen

Zubereitung

Lachs vorbereiten: Die Lachsfilets mit Meersalz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zitronenabrieb drüberstreuen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Flambierbrenner die Oberseite der Lachsfilets vorsichtig flämmen, bis sie leicht gebräunt und aromatisch ist. Die Unterseite bleibt roh. Alternativ kurz unter den Grill geben. Vor dem Anrichten den Lachs in dünne Tranchen schneiden.

Salat zubereiten: Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Scheiben mit 1 EL Honig marinieren und den Honigfond auffangen. Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken, damit sie knackig bleiben.

Für das Dressing den Honigfond des Rhabarbers mit Olivenöl, Zitronenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer vermischen.

Den marinierten Rhabarber, den Spargel und den Frisée mit dem Dressing vermengen.

Anrichten: Den Salat mittig auf den Tellern anrichten und mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Die Lachs-Tranchen dekorativ auf oder neben dem Salat platzieren.

Hier und heute



Mit gezupften Kräutern wie Dill und Koriander sowie optional essbaren Blüten garnieren.

Tipps für den geblämmten Lachs mit Rhabarber-Spargel-Salat:

- **Sushi-Qualität:** Für geblämmten oder roh servierten Lachs unbedingt Sushi-Qualität verwenden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.
- **Vegetarische Alternative:** Lachs durch **geblämmten Ziegenkäse** oder **gegrillten Halloumi** ersetzen. Beide passen hervorragend zu den Aromen des Rhabarber-Spargel-Salats und verleihen dem Gericht eine cremige oder leicht salzige Komponente.
- **Veganer Ersatz:** marinierte und leicht geblämmt servierte **Tofustreifen** oder **geröstete Avocadospalten** verwenden. Für die Marinade am besten Sojasoße, Zitronensaft und Ahornsirup kombinieren.