

Marinierter Lachs mit Orangen-Quinoa und Minz-Joghurt

 happy-mahlzeit.com/2022/01/15/marinierter-lachs-mit-orangen-quinoa-und-minz-joghurt

Zutaten für 2 Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets à 150 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Orangen
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- Neutrales Öl
- Salz
- Pfeffer

Für das Orangen Quinoa:

- 85 g Quinoa
- 160 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie
- ¼ Jalapeno
- 3 EL Mandelblättchen
- Salz
- Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

- 200 g Naturjoghurt
- ½ Zitrone (Saft und Abrieb)
- ½ Bund Minze
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Lachsfilets salzen und pfeffern. Schale einer Orange abreiben, Abrieb zur Seite stellen. Die Orange schälen, in Spalten schneiden und beiseite stellen. Die Schale der 2. Orange abreiben und die Orange auspressen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Honig, Senf und Knoblauch zum Orangensaft geben

und durchmischen. Die Lachsfilets mit der Marinade bedecken und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Quinoa, Wasser und Olivenöl in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett verschwunden ist. Den Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen. Basilikum, Petersilie und Jalapeno abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Orangenspalten und –abrieb, Basilikum, Petersilie, Jalapenos und Mandelblättchen zum Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone abbrausen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Minze und Petersilie mit dem Joghurt in einem Mixer glatt pürieren. Die Gewürze dazugeben und nochmals durchmischen. Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb verrühren. Zum Schluss den Schnittlauch abbrausen, in Röllchen schneiden und über den Joghurt verteilen.

Den marinierten Lachs zusammen mit dem Orangen-Quinoa und dem Minz-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren.

Rezept: Jennifer Färber

Quelle: Die Küchenschlacht vom 16. Januar 2017

Episode: Leibgerichte