



Marinierte Lammlachse auf lauwarmem Karfiolsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 großer Karfiol
- 600 g Lammlachse
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bd. Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Thymian



Zubereitung:

1. Für die Marinade: Knoblauch schälen und durch die Presse drücken, mit Salz, Pfeffer, Thymian und 2 EL Olivenöl verrühren.
2. Lammlachse von den Sehnen befreien, salzen, pfeffern und mit der Marinade bestreichen.
3. Vom Karfiol den Strunk abschneiden, in Röschen zerteilen und waschen. In einem Kochtopf mit leicht gesalzenem Wasser, die Karfiolröschen bissfest kochen und abseihen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Karfiol geben und gut vermengen.
5. Lammlachse in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und bis zum gewünschten Garungsgrad braten.
6. Den lauwarmen Karfiolsalat auf 4 Teller verteilen, die Lammlachse darauf setzen und servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at