

MEER REZEPTIDEEN

LACHSFILET MIT MELONEN-SALSA



ZUTATEN

- 1/2 Honig- oder Charentais-Melone (ca. 300 g)
- 4 Tomaten
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL fein abgeriebene Schale einer Bio-Limette
- 2 EL Limettensaft
- Gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Lachsfilet-Portionen (Art.-Nr. 388801)
- Salz
- Pfeffer
- Minzeblättchen zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Sellerie, Karotte, Lauch waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in ebenfalls klein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, den Strunk rausschneiden und klein schneiden.

In einem Topf mit Öl die Zwiebel anschwitzen, Sellerie, Lauch und Karotte dazu geben und mit anschwitzen. Mit Mehl bestäuben. Etwas Tomatenmark dazugeben, mit Wasser ablöschen, mit Salz & Pfeffer würzen und Majoran, Thymian, Basilikum, Lorbeerblätter und Rosmarin dazu geben. Ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Lorbeerblätter wieder herausnehmen und den Suppenansatz zunächst pürieren und im Anschluss passieren. Im Anschluss die Sahne unterrühren.

Parallel die Garnelen im Backofen leicht erwärmen und zum Anrichten in die Suppe geben. Dazu passt frisches Steinofen Baguette.