

Herbst-Bowl mit Pulled Salm

Rotkohl, Birne, Brokkolisalat, Steckrübe, Belugalinsen,
Karottenstreifen, Ananas-Sellerie-Salsa

Zutaten für 4 Personen

800g Lachsfilet ohne Haut

150g BBQ-Sauce

(je nach Geschmack mit Chili)

1/4 Rotkohl (klein)

2 Birnen

6 mittelgroße Karotten

80g Belugalinsen

1/4 Steckrübe (klein)

Dressing:

50g Apfelessig

50g Olivenöl

Honig nach Geschmack

Salz und Zitronenpfeffer

Brokkolisalat:

250g Brokkoli

1 rote Paprika

1 Apfel

30g geröstete Sonnenblumenkerne

25g Olivenöl

15g Apfelessig

1 TL Honig

1 1/2 TL Senf

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Salsa das Ananasfruchtfleisch und den Staudensellerie fein würfeln, Ingwer putzen und fein reiben. Anschließend alle Zutaten miteinander vermengen und eine Stunde durchziehen lassen.
2. Den Brokkoli putzen und in einem Mixer legen. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und bis zur gewünschten Feinheit pürieren
3. Die Belugalinsen nach Packungsvorgabe kochen.
4. Das Lachsfilet ohne Haut auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und mit der BBQ-Sauce bestreichen. Anschließend in dem auf 200°C vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten garen. Danach das Backblech herausnehmen und den Lachs mit zwei Gabeln etwas auseinanderzupfen.

Zutaten

Salsa:

5g Ingwer

150g Ananastruchfleisch

1 Stange Staudensellerie

½ TL Kurkumapulver

4 EL Olivenöl

2 EL Limettensaft

1 TL Senf

1 TL Ahornsirup

Salz

Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung

5. Karotten, Steckrübe und Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden.
6. Birnen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
7. Alle Zutaten für den Dressing miteinander verrühren.
8. Sind die Vorarbeiten alle verrichtet, so kann man mit dem Anrichten der Bowl beginnen. Hierbei werden alle Zutaten nebeneinander sichtbar platziert. Zum Schluss wird das Dressing über die Gemüstreifen und den Belugalinsen verteilt.

Guten Appetit!

