

Ofen-Lachs mit Bohnen und Salsa

Für 4 Personen

Salsa

15 Blätter Basilikum

1 kleines Bund Petersilie

10 Blätter Minze

20 Kapern

60 g Oliven

4 EL Olivenöl

Für die Salsa werden Basilikumblätter gewaschen, trockengetupft und gehackt. Die Petersilie waschen und hacken. Kapern und Oliven hacken. Die gehackten Kräuter mit den gehackten Oliven und Kapern mischen.

Lachskomponente

1 Bio-Zitrone

5 Anchovis Filets

1 TL eingelegte Pfefferkörner

4 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

400 g weiße Bohnen

400 g Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

500 g Lachfilet

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Anchovis-Filet feinhacken. Das Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mit den zerkleinerten Anchovis mischen. Den Lachs trockentupfen und mit der Hautseite in eine Auflaufform legen. Die Anchovis-Paste auf den Lachs streichen. Die Bohnen abgießen und mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer mischen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren und zusammen mit den Bohnen um den Lachs in die Form geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze 18 Minuten garen. Dazu Roggen-Baguette und Salsa reichen.