



Lachs mit Pinienkern-Salsa à la Bridget Jones

Zutaten für 4 Portionen

- » 100 g Korinthen
- » 4 Lachsfilets mit Haut, 500 g
- » 6 ½ EL Olivenöl
- » 4 Stangen Staudensellerie, in 1 cm große Würfel geschnitten (180 g), Blätter zum Bestreuen zurücklegen
- » 30 g Pinienkerne, grob gehackt
- » 40 g Kapern, plus 2 EL Lake aus dem Glas
- » 40 g entsteinte große, grüne Oliven, in 1 cm große Würfel geschnitten
- » 1 kräftige Prise Safranfäden (¼ TL), mit 1 EL heißem Wasser verrührt
- » 20 g Petersille, grob gehackt
- » 1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 TL Saft ausgepresst
- » Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Dies ist das Gericht, mit dem Patrick Dempsey (alias Jack Qwant) in Bridget Jones' Baby Renee Zellweger (alias Bridget Jones) bei ihrem zweiten Date den Mund wässrig macht. »Von Ottolenghi«, sagt er, »köstlich und gesund!« Und einfach, möchten wir hinzufügen! Was nach einer Produktplatzierung aussieht, war alles andere als das. Das Gericht stand nicht einmal auf unserer Karte, darum hier nachträglich ein Zeichen der Erkenntlichkeit.

1. Die Korinthen mit kochendem Wasser bedecken und 20 Minuten quellen lassen, während Sie den Lachs vorbereiten und die Salsa zusammenrühren.

2. Die Lachsfilets mit ½ EL Öl beträufeln, mit ½ TL Salz und 1 kräftige Prise frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen.

4. Sellerie und Pinienkerne 4 – 5 Minuten unter häufigem Rühren darin anbraten, bis die Kerne braun werden (gut achtgeben, sie verbrennen leicht).

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Kapern und Ihre Flüssigkeit, die Oliven und den Safran samt Wasser hineingeben und leicht salzen.

Die abgetropften Korinthen, Petersilie sowie Zitronenschale und -saft unterrühren und die Salsa beiseitestellen.

5. Das restliche Olivenöl (1 EL) in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets mit der Haut nach unten hineinlegen und 3 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Die Hitze etwas reduzieren, die Filets umdrehen und weitere 2 – 4 Minuten braten (je nach gewünschtem Gargrad).
-
6. Die Lachsfilets mit der Salsa auf Tellern anrichten. Mit Sellerieblättern bestreuen, falls vorhanden, und servieren.