

CONFIERTER LACHS MIT NEUEN KARTOFFELN & SPARGEL



Zutaten:

für 2 Personen

- 600 g neue Kartoffeln
- 1 kg Spargel
- 200-300 g Lachs
- 1 El Zucker
- 4 Zweige Thymian
- 1 El Fenchelsamen
- 1 El Koriandersamen
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Kapern
- 4 Lorbeerblätter
- 70 g schwarze Oliven
- 500 ml Olivenöl
- abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Am Tag vorher den Lachs in eine ofenfeste Form geben.

Salz, Zucker, Thymian, Fenchel- und Koriandersamen zusammen mit dem geschälten Knoblauch und der abgeriebenen Zitronenschale in einem Mörser leicht zerstoßen. Den Lachs damit von beiden Seiten bestreichen.

Das Öl über den Lachs geben und mit der Hautseite nach oben legen. Kapern, Lorbeerblätter und Oliven in das Öl um den Lachs verteilen. Den Lachs nun gut durchziehen lassen.

Am nächsten Tag, den Spargel schälen und in einen Topf mit etwas Salz und Zitronensaft gar kochen. Die Kartoffeln gut waschen und ebenfalls in einem weiteren Topf weich kochen.

Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen.

Den Lachs wieder in der Ofenfeste Form wenden so dass die Haut unten liegt und gegebenenfalls das Öl auffüllen, so dass der Lachs vollständig bedeckt ist.

Die Form mit dem Lachs in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen lassen. Herausheben, etwas Pfeffer frisch aus der Mühle über den Lachs mahlen und zusammen mit dem Spargel und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten.