



## **Wildlachs auf gebratenem Chicorée und rosa Grapefruit in Honig-Vinaigrette** für 4 Personen

### **Zutaten Wildlachs**

4 Tranchen vom Wildlachs  
6 EL Rapsöl  
4 Chicorée  
1 rosa Grapefruit  
2 EL Blütenhonig  
1 EL Honigessig  
1 Zweig Estragon  
Zitronensaft  
Thymian  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **Zutaten Honig-Vinaigrette**

3-4 EL Rapsöl  
2 EL Wasser  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 TL Balsamico-Essig  
Saft einer halben Grapefruit  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer

### **Zutaten Thymian-Honig-Essig**

8 kleine Zweige Thymian  
50 g Honig  
½ l Weißweinessig  
1 gut verschließbare Flasche

### **Vorbereitende Zubereitung Thymian-Honig-Essig**

Die Kräuter abrausen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Dann die Kräuterzweige in ein sauberes Gefäß mit weiter Öffnung geben. Den Essig erwärmen (etwa 40 °C) und den Honig darin auflösen. Honigessig zum Thymian gießen und kurz durchschwenken, das Gefäß gut verschließen. Den Essig an einem dunklen, kühlen Ort 1 Woche durchziehen lassen, dabei mehrfach schwenken. Anschließend durch ein feines Sieb filtern und in eine verschließbare Flasche abfüllen, kühl und dunkel aufbewahren.

### **Zubereitung Wildlachs**

Chicorée putzen, Blätter abzupfen und Strunk herausschneiden. Die Grapefruit schälen und filetieren.

Die Zutaten der Honig-Vinaigrette in einer kleinen Schüssel gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachstranchen mit Zitronensaft und Thymian würzen und in Rapsöl glasig braten.

Das übrige Rapsöl erhitzen, den Chicorée darin anbraten und mit Honig leicht karamellisieren. Mit Honigessig ablöschen und Grapefruitfilets zufügen. Estragon fein hacken. Alles mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken.

Chicorée Blätter auf Teller anrichten, Lachs salzen und daraufsetzen. Abschließend mit Honig-Grapefruitvinaigrette beträufeln. Dazu kann Brot gereicht werden.