

Recipe Booklet Title



Saumon bio irlandais aux tomates cerises et à la sauce aux herbes

Pour 4 personnes

- 4 portions (de 150g) de saumon bio irlandais sans peau et sans arêtes
- 16 tomates cerises en grappe
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 2 gousses d'ail émincées finement
- Jus et zeste d'un citron
- Une botte de persil émincé finement, (environ 40g)

Pour accompagner :

- Pommes de terre grelots cuites à la vapeur
- Feuilles de salade légèrement assaisonnées de vinaigrette
- Quartiers de citron

Cuisson des tomates:

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les tomates cerises en quatre et les placer dans un petit plat à rôtir. Les arroser d'huile d'olive, puis les assaisonner de sel et de poivre.
- Faire rôtir les tomates pendant 12-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient un peu grillées.

Cuisson du saumon:

- Faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle antiadhésive.
- Saler et poivrer les portions de saumon et les déposer dans la poêle. Les cuire 3 min de chaque côté.

Préparation de la sauce aux herbes:

- Pendant que le saumon cuit, mélanger l'ail, le zeste et le jus de citron, le persil et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes dans un robot culinaire.
- Goûter et assaisonner.

Pour servir:

- Répartir les tomates, les feuilles de salade et le saumon dans quatre assiettes.
- Verser un peu de sauce aux herbes sur le saumon et servir accompagné de pommes de terre et de quartiers de citron.



Irischer Bio-Lachs mit gerösteten Kirschtomaten und Kräuterdressing

Für 4 Personen

- 4 x 150g Portionen irischer Bio-Lachs, ohne Haut und Gräten
- 16 Cocktail-Rispentomaten
- 5 TL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- Bund frischer Petersilie, fein gehackt (ca 40g)

Serviervorschlag:

- Gedämpfte Baby-Kartoffeln
- Leicht angemachte Salatblätter
- Zitronenspalten

Zum Kochen der Tomaten:

- Den Ofen auf Stufe 4, 180°C (350°F) vorheizen.
- Die Kirschtomaten in vier Portionen zu je vier Stück schneiden und in eine kleine Bratform oder Auflaufform geben. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
- 12-15 Minuten rösten, bis sie leicht verkohlt sind.

Den Lachs zubereiten:

- In der Zwischenzeit etwas Öl in einer großen antihafbeschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Lachsteile mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und 3 Minuten lang braten, dann wenden und den Lachs 3 Minuten lang auf der anderen Seite braten.

Für das Kräuterdressing:

- Während der Lachs gart, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Petersilie und die restlichen 3 Esslöffel Olivenöl in einer Küchenmaschine vermengen.
- Abschmecken und würzen.

Zum Servieren:

- Die Tomaten, Salatblätter und den Lachs auf vier Teller verteilen.
- Etwas Kräuterdressing über den Lachs geben und mit den Kartoffeln und Zitronenspalten servieren