

Lachs mit Apfelchutney



Zutaten für 4 Personen:

500 g aromatische Äpfel
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
125 ml Sonnenblumenöl
1 TL Currypulver
5 EL Apfelessig
70 g brauner Zucker
½ TL Zimtpulver
Salz, Pfeffer
8 Lachsfilets (à ca. 80 g)
1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Für das Chutney die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Die Chilischote halbieren, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Äpfel, Ingwer und Chilischote zufügen und mit Currypulver bestäuben. Den Essig mit Zucker, 4 EL Wasser, Zimt sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Das Chutney bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten einkochen. Dabei ab und zu umrühren.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und im restlichen Öl von allen Seiten vorsichtig braten.

Das Chutney pikant abschmecken und mit dem Lachs auf Tellern anrichten.

Rezept: Annette Kuhre, Hofladen Kuhre, Herzebrock-Clarholz