



**Filet vom Lachs in der Sesam-Ei-Hülle**  
**Zucchini und junge Karotten.**  
**Coulis von Strauchtomaten mit Tamarillo**  
**Trilogie vom Quinoakorn**  
**mit Basmatireis, Roter Kresse**

### **Zutaten für 10 Personen**

1,5 kg Lachsfilet, ohne Haut, ohne Gräten  
Pfeffer, weiß, Limonensaft,  
Estragon, geschnitten  
0,2 l Vollei, pasteurisiert  
50 g Sesam, ohne Fett geröstet  
Salz für den Fisch  
0,1 Kg Dinkelmehl Typ 630  
0,1 l Rapsöl

0,4 Kg Zucchini in Halbmonde  
0,4 Kg Karotten, in Scheiben, blanchiert  
0,1 l Butter  
Tomatensalz, Basilikum

0,5 l Tomatencoulis, fertig, gekocht  
0,3 Kg Tamarillo, in Würfeln

20 g Schalotten in Würfeln  
20 ml Rapsöl  
0,4 Kg Quinoa, Rote, Schwarz und Braun  
1,0 l Gemüsebrühe, fertig, gekocht  
0,1 Kg Basmatireis gekocht  
20 gr Blattpetersilie, geschnitten

20 g Rote Kresse



## Zubereitung:

1. Das Lachsfilet in zwei gleichgroße Stücke schneiden mit etwas Pfeffer, Limonensaft und Estragon marinieren.
2. Das Vollei mit dem Sesam verrühren, das Lachsfilet mit Salz würzen und in dem Dinkelmehl mehlieren, gut abschütteln und durch das Sesam- Vollei ziehen im Rapsöl braten.
3. Die Zucchini und Karotten in Butter kernig andünsten mit Tomatensalz und Basilikum würzen.
4. Den Tomatencoulis mit den Tamarillowürfeln verfeinern.
5. Die Schalotten in Rapsöl glasig dünsten, Quinoa dazu geben, mit andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10-12 Minuten köcheln, dann ziehen, zum Schluß den Basmatireis und die Blatt Petersilie unterheben.



## Serviertipps

- Die Zucchini und Karotten fächerförmig mittig im Teller anrichten, den Lachs in der Sesamhülle anlegen, den Tomatencoulis angießen, Quinoa-Basmati als Timbale anrichten, garniert mit Roter Kresse.

## Allergenkennzeichnung

Fisch (D), Ei (C), Sesam (K), Dinkel (A5), Milch (G)

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten in der Gemüsebrühe

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten in dem Tomatencoulis