

2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Meersalzflocken
4 Lachsfilets (mit Haut) à 200 g
2 EL Olivenöl
200 g Naturjoghurt
Rucola, geputzt, zum Servieren
gegrilltes Fladenbrot zum Servieren

TOMATEN-ZWIEBEL-SALSA
200 g Eiertomaten, fein gehackt
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 rote Paprika, stark gegrillt, geschält,
entkernt, fein gehackt
10 g glatte Petersilie, fein gehackt
5 g Koriandergrün, fein gehackt
1 EL Rotweinessig
1 TL Honig
Meersalzflocken und frisch gemahlener
Pfeffer

Lachs mit Tomaten- Zwiebel-Salsa

FÜR 4 PERSONEN

Das Spezialgericht meiner Tante Khadija ist ein ganzer gebratener Lachs, den sie immer zubereitet, wenn die ganze Familie ihr Haus belagert. Hier ist eine schnelle, kleine Version ihres Gerichts für die Gelegenheiten, bei denen man keine ganze Armee verköstigen muss.

Alle Zutaten für die Tomaten-Zwiebel-Salsa in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Die Salsa abdecken und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Alle Gewürze für den Fisch in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Die Fischfilets darin wenden.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets zuerst auf der Hautseite 3 Minuten anbraten, bis diese knusprig ist, dann vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten fertig garen.

Den Joghurt auf die Teller verteilen, die Lachsfilets darauf legen, die Tomaten-Zwiebel-Salsa darübergeben und mit Rucola und Brot servieren.