

„Pulled Salmon“ im Tortilla
mit Gurken-Tomaten-Ananas-Salsa & Crème fraîche
- für etwa 4-6 Personen -

300 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Mehl
1 TL Salz
100 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl
1 EL gehackter Dill

Die Kartoffeln gründlich im Wasser säubern. Die Kartoffeln mit Deckel in wenig Wasser mit der Schale in etwa 25 Minuten garkochen, heiß schälen und durch die Presse drücken oder etwas abkühlen lassen, schälen und fein reiben. Die Kartoffeln mit dem Mehl, dem Salz, dem Wasser, dem Öl und dem Dill zu einem glatten Teig mischen. Den Teig in 6 Portionen teilen. Jede Portion mit dem Wellholz kreisrund dünn auswellen auf etwa 28 cm Durchmesser. Die Tortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett beidseitig goldbraun ausbacken. Der Tortilla wirft beim Anbraten Blasen und wird schön goldbraun.

40 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
100 g Ananasfruchtfleisch
100 g reife Tomaten
3 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark
40 g Honig
0,5 TL geriebener Ingwer
2 TL Worcestersoße
2 TL Tamari- oder Sojasoße
1 EL Zitronensaft
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer
je 1 EL gehackter Dill und glatte Petersilie

Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Ananasfruchtfleisch fein würfeln. Die Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und die Tomaten fein würfeln. Im heißen Öl die Schalotten glasig dünsten und Knoblauch und Ananas zugeben und braten. Die Tomaten zugeben und mit braten. Den Zucker und das Tomatenmark einrühren und mit braten. Den Deckel aufsetzen und alles in etwa 5-10 Minuten köcheln bis die Tomaten leicht zerfallen. Den Deckel abnehmen, die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein. Dann alle Zutaten vom Honig bis zum Pfeffer einrühren und nochmals kurz köcheln lassen. Die Kräuter unterrühren und die Soße abschmecken.

600 g Lachsfilet mit Haut

Olivenöl

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Lachs kalt abwaschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl auf ein Backpapier streichen und den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Backpapier legen. Die Zitrone heiß abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Zitronenscheiben auf dem Lachs verteilen. Das Backpapier oben über dem Lachs leicht schließen und den Lachs etwa 10 Minuten backen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und das Papier öffnen. Die Zitronenscheiben bei Seite schieben und die Ananas-Tomaten-Sauce auf den Lachs streichen. Diesen nochmals für etwa 10-15 Minuten im Ofen schmoren.

250 g Bio-Gurke

250 g Tomaten

125 g Ananasfruchtfleisch

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

1-2 TL fein gehackte Peperoni

1-2 EL Zitronensaft

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL gehackte glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

Die Gurke und die Tomaten waschen. Bei den Tomaten den grünen Strunk entfernen. Die Gurke, die Tomaten und das Ananasfruchtfleisch etwa 0,5 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln säubern und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Das Öl, die Peperoni und den Zitronensaft unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Diesen mit der Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

150 g Crème fraîche

1 EL Mayonnaise

Salz, Pfeffer

Die Tortillas nochmals kurz in der Pfanne oder im Ofen erwärmen. Den Lachs mit einer Gabel in kleinere Stückchen zerteilen. Etwas Salsa auf einem Tortillas verteilen, dann den Lachs und oben auf Crème fraîche. Den Tortillas aufwickeln.