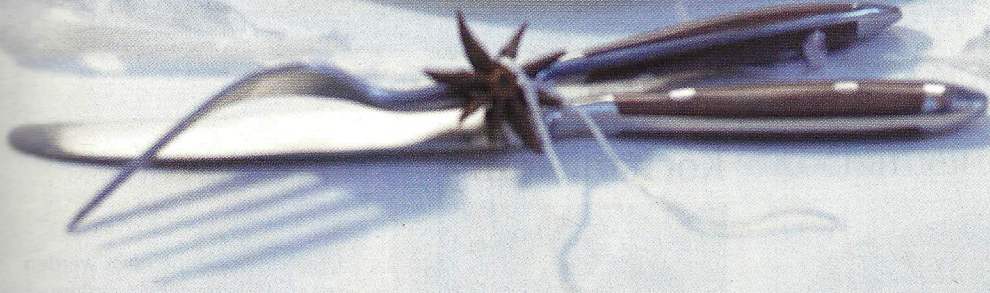


Lachs auf Randen-Carpaccio

20 Minuten



ICH BIN AUCH EINE VORSPEISE...

...z. B. zum Délicorn-Hackbraten auf Seite 17; nur die halbe Menge zubereiten.



Zutaten

- 800 g gekochte Randen
- 3 Esslöffel Aceto balsamico bianco
- 4 Esslöffel Baumnußöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Lachsfilet ohne Haut (je ca. 150 g; MSC)
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- $1\frac{1}{2}$ Esslöffel Fenchelsamen
- 1 Esslöffel Rapsöl

Pro Person: 35 g Fett, 33 g Eiweiss,
15 g Kohlenhydrate, 2143 kJ (511 kcal)

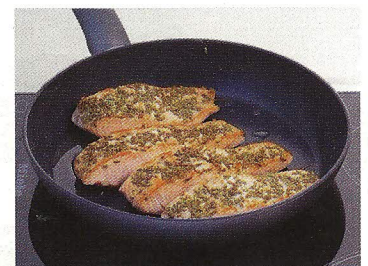
Kochanleitung



1
Randen in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln, ziegelartig auf Tellern anrichten. **Aceto, Öl, Salz** und **Pfeffer** verrühren, darübergiessen.



2
Graue Fettschicht der **Lachsfilets** entfernen, Filets würzen, mit **Fenchelsamen** bestreuen, diese etwas andrücken.



3
Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Filets beidseitig je ca. 3 Min. braten.