

FELICITY FOOD



POCHIERTER NORWEGERLACHS MIT GURKENCARPACCIO & TRÜFFELESPUMA



FELICITY
FACTOR

Lachs
mit seinen vielen Omega-3-Fettsäuren wirkt antidepressiv und hebt die Stimmung.

Dill
wird seit der Antike gegen Aufregung eingesetzt.

Olivenöl
liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die der Körper zur Weiterverarbeitung der Nahrung in Glückshormone braucht.

Zutaten für 4 Personen

4 Stücke Norwegerlachs à 150g
600 g Salatgurken, geschält, in dünnen Scheiben
200 ml Weißwein
Wasser
Salz & Pfeffer zum Abschmecken
Dill, gehackt als Deko

Für den Espuma (ergibt ca. 35 Portionen)

120 g Kartoffelpüree
400 ml Sahne
2 EL Olivenöl
300 ml Wasser
Salz & Trüffelöl zum Abschmecken
4 Scheiben Zitrone als Garnitur

Zubereitung

Für den Lachs in einer Pfanne Wasser erhitzen und den Lachs darin sanft garen lassen, danach salzen und pfeffern und zur Seite stellen.

Die Gurkenscheiben in einer Pfanne in Weißwein, Salz, Dill dünsten.