

Pulled Lachs Tacos mit frischer Salsa



Einkaufsliste:

1000g Lachs
1 Zitrone
2EL Olivenöl
1 TL schwarzen Pfeffer
1TL Paprikapulver
Etwas Meersalz
Für die Marinade:
70g Honig
50ml Olivenöl
1 Zwiebel
1rote Paprika
2 Knoblauchzehen
4EL Tomatenmark
50ml Gemüsebrühe
1TL Worcester Sauce
1TL Zitronensaft
1TL Meersalz
1EL Sojasauce
1TL Dill oder andere Kräuter
1TL Chili
1TL schwarzen Pfeffer
50g Pekannüsse

So wird's gemacht:

Für die Salsa alles fein hacken und vermengen, würzen und im Kühlschrank mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Für den Pulled Lachs zunächst den Lachs waschen, mit einem Küchentuch abtupfen. Ein Blech mit Backpapier so auslegen, dass der Lachs damit zugedeckt werden kann. Auf das Backpapier etwas Olivenöl träufeln, den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Backpapier legen. Salzen und Pfeffern und die Zitronenscheiben auf dem ganzen Lachs verteilen. Nun das Backpapier überschlagen, an den Seiten befestigen und den Lachs bei 180°C Umluft 10 Minuten backen.

Derweil die Marinade vorbereiten. Zwiebel und Paprika fein schneiden. Olivenöl und Honig in einen Topf geben und erhitzen, karamellisieren, Zwiebeln hinzugeben, kurz anbräunen, Paprika hinzugeben, kurz darin schwenken. Mit der Brühe ablöschen und die restlichen Zutaten bis auf die Nüsse hinzugeben und gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken (lieber etwas salziger, da der Fisch die Masse aufnimmt).

Fisch aus dem Ofen nehmen die Marinade komplett auf dem Fisch verteilen, mit gehackten Pekannüssen bestreuen und erneut für 10-15 Minuten bei 180°C Umluft in den Ofen, Garpunkt überprüfen, der Fisch sollte leicht auseinander fallen.

Fisch nach Belieben mit zwei Gabeln wie bei Pulled Pork o.ä. „zerrupfen“.

Tortillas leicht erwärmen, mit Lachs und Salsa befüllen und gemeinsam mit etwas Creme Fraiche, Salat oder auch Parmesan servieren.

Für die Salsa:

1 Gurke Gurken, geschält (Samen ggf. entfernt)
200g Cocktail Tomaten
1 rote Paprika
1 Chilischote, Samengehäuse entfernt
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Limettensaft
1/2 TL gehackte frische Petersilie
3 EL gehackter Basilikum
1TL Dill
1TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer

Außerdem:

Tortillas
Creme Fraiche + etwas Petersilie