

# Pochierter Wildlachs

mit Wintergemüse  
im Salzmantel



**ZUTATEN**  
FÜR 4 PERSONEN:

*Für das Gemüse*

2 Knoblauchzehen, 600 g ERNTEKRUNE Kartoffeln, 400 g ERNTEKRUNE Karotten, 300 g ERNTEKRUNE Rote Bete, 300 g BIO SONNE Wurzelpetersilie, 500 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 250 g Salz, 300 ml Wasser, 3 EL BIO SONNE Olivenöl, 1 TL COOK! Thymian, 1 TL COOK! Rosmarin

*Für den Wildlachs*

4 FJORDKRONE Wildlachsfilets (TK) (aufgetaut), 3 Scheiben GUT BARTENHOF Bacon, 2 ERNTESCHATZ Frühlingszwiebeln, 2 ERNTEKRUNE Knoblauchzehen, Ein Stück BIO SONNE Ingwer, 1–2 cm, 400 ml BIO SONNE Gemüsebrühe, 1 TL SOMMERLAND Honig

*Für die Sauce*

1 RIVER VALLEY Zitrone (heiß gewaschen), 250 g LANDFEIN Joghurt, 2 EL BIO SONNE Olivenöl, Frische Kräuter nach Wahl, Salz und COOK! Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. In einer großen Schale zunächst Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig vermengen. Diesen für mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und den Knoblauch fein hacken.
3. Anschließend das Gemüse schälen und je nach Größe halbieren. Danach mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Pfeffer marinieren.
4. Den vorbereiteten Salzteig halbieren und eine Hälfte auf einem Blech mit Backpapier ausrollen. Das marinierte Gemüse darauf verteilen (den Rand dabei frei lassen).
5. Die andere Teighälfte ebenfalls ausrollen und das Gemüse damit bedecken. Die Ränder fest andrücken, bis alles luftdicht verschlossen ist, und alles für 50 Minuten backen.
6. Für die Joghurtsauce den Joghurt mit Olivenöl, Abrieb und Saft der Zitrone sowie Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern verfeinern.
7. Für den Wildlachs die Frühlingszwiebeln zusammen mit Knoblauch, Bacon und Ingwer fein schneiden – alles in einer Pfanne mit Honig anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen.
8. Kurz bevor das Gemüse aus dem Ofen geholt werden kann, den Fisch mit einer kleinen Prise Salz in den vorbereiteten Sud geben und darin für 10 Minuten bei etwa 75°C pochieren.
9. Nach Ablauf der Backzeit den Salzteig aufbrechen und das Gemüse zusammen mit Wildlachs, etwas Sud und Joghurtsauce anrichten.