

Rezepte für die Krebspräventionswoche 2020 von Meisterkoch Thomas Kammeier, gastronomischer Leiter des EUREF- Campus Berlin-Schöneberg



Lachsfilet auf der Haut gebraten mit mediterraniem Gemüse, Basilikum-Pesto und Limonen-Polenta

Für 4 Personen

Limonen-Polenta:

100 g	Polenta
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch
1	Knoblauchzehe
1	unbehandelte Zitrone
2,5 EL	Olivenöl
etwas Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (oder Cayennepfeffer)	

Thymian zupfen und fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone entsaften. Gemüsebrühe und Milch zusammen mit Zitronenabrieb und -saft, Thymian und fein gewürfelm Knoblauch aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und dabei mit einem Schneebeesen ständig rühren. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, in eine gefettete Form geben und glattstreichen. Die Polenta sollte etwa 3 cm hoch sein. Danach mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kaltstellen. Die Polenta aus der Form nehmen und portionieren. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Polenta darin portionsweise anbraten.

Mediterranes Gemüse:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1 kl.	Zucchini
1	rote Zwiebel
50 g	Schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
2 EL	Olivenöl
dunkler Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Oregano	

Paprika waschen, entkernen und in Rauten schneiden, rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Zucchini würfeln, Oliven entkernen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Nacheinander Paprikarauten und Zucchiniwürfel dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit etwas Balsamicoessig ablöschen. Zum Schluss die entkernten Oliven zugeben und mit dem fein gehackten Oregano abschmecken.

Lachsfilet:

600 g	Lachsfilet
1	unbehandelte Zitrone
5 EL	Olivenöl

etwas Fenchelgrün, grobkörniges Meersalz (z. B. Maldon Sea Salt)

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den portionierten Lachs bei milder Hitze nur auf der Hautseite braten. Der Lachs gart dann von unten nach oben. Wenn der Lachs soweit gegart ist, dass er oben glasig aussieht, mit Zitronenabrieb, Meersalz und dem gezupften Fenchelgrün würzen.

Basilikum Pesto:

100 g	Basilikum
1	Knoblauchzehe
30 g	geröstete Pinienkerne
5 EL	Olivenöl

Salz, Pfeffer, unbehandelte Zitrone

Das gezupfte Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Abrieb der Zitrone, dem fein geschnittenen Knoblauch und dem Olivenöl in einen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer pürieren, dann die gerösteten Pinienkerne dazugeben und so pürieren, dass feine Stückchen von den Pinienkernen verbleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.