

Gegrillter Lachs mit Brain Food Salat und veganer Mayonnaise

Zutaten für den gegrillten Lachs:

E p. P. 100 – 150 Lachs, **M** 1 Knoblauchzehe.

Zutaten für den Brain Food Salat (für 2 Personen):

E 1 Avocado, **E** 200 g Brokkoli, **E** 200 g grüne Bohnen, **E** 2 hartgekochte Eier,
M 1 Prise gemahlener Kümmel, **M** 1 Prise gemahlene Muskatnuss,
M 1 Prise gemahlener Senfsamen,
W ¼ TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce,
H 100 g Blaubeeren, **H** 1 EL Zitronensaft, **H** ¼ Bund Dill,
F 20 g Kakaonibs, **F** eine Prise Kurkuma gemahlen.

Zutaten für die vegane Mayonnaise:

E 200 ml natives Kokosöl, **E** 150 ml Sojadrink, **E** 50 g Walnüsse,
M eine Prise Pfeffer, **M** 1 TL mittelscharfen Senf, **M** eine Prise Koriander,
W 1 TL Salz,
H 2 EL Zitronensaft, **H** 1 EL Apfelessig,
F 1 Teelöffelspitze Kurkuma gemahlen.

Vorbereitung:

- E** Brokkoli in Röschen zerteilen. Hinterher die Röschen in einem Topf mit Dämpfeinsatz 9 Minuten bissfest dämpfen. Danach herausnehmen und auskühlen lassen.
- E** Grüne Bohnen waschen, putzen und in ca. 3cm breite Stückchen schneiden. Bohnen sodann für 8 Minuten dämpfen. Aus dem Dämpfeinsatz nehmen und ebenfalls auskühlen lassen.
- E** Walnüsse mit heißem Wasser ca. 45 Minuten einweichen. Danach im Einweichwasser 10 Minuten kochen. Walnüsse abgießen und auskühlen lassen.
- E** Avocado schälen, halbieren und den Stein entfernen. Anschließend in mundgerechte Stückchen schneiden. Sofort mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln (*damit die Avocado ihre grüne Farbe behält*).
- H** Dill fein hacken (Sollte so ca. 1 EL ergeben)
- F** Backofen auf 180°C Grill und Heißluft vorheizen

Zubereitung für den gegrillten Lachs:

- E** Lachs in eine feuerfeste Form geben.
- M** Knoblauchzehe (*ungeschält*) zu dem Fisch geben.
- F** Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Grill und Heißluft 25 – 30 Minuten grillen.

***Zubereitung Brain Food Salat und vegane Mayonnaise
siehe Rückseite***

Zubereitung für den Brain Food Salat:

- E** Avocado, grüne Bohnen und Brokkoli in eine Schüssel geben.
- M** Mit Kümmel, Muskatnuss, Senfsamen,
- W** Salz und Sojasauce würzen.
- H** Blaubeeren und Dill zu den übrigen Zutaten geben.
- F** Zum Schluss das Ganze mit den Kakaonibs und einer Prise Kurkuma bestreuen. Vorsichtig alles gut miteinander vermischen.
- E** Zum Servieren ein Ei in Scheiben oder Viertel schneiden und den Salat damit garnieren.

Zubereitung für die vegane Mayonnaise:

- E** Walnüsse fein im Mixer pürieren. Mit etwas Sojadrink noch feiner pürieren, bis ein cremige Konsistenz entstanden ist. Restlichen Sojadrink dazugeben und nochmals kurz alles miteinander vermischen.
- M** Senf, Pfeffer, Koriander
- W** Salz,
- H** Apfelessig, Zitronensaft
- F** und Kurkuma zu der Walnuss-Sojadrink-Mischung geben. Nochmals alles gut miteinander vermischen.
- E** Portionsweise das Kokosöl nach und nach dazugeben. Zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Ist die Konsistenz nach Zugabe des gesamten Öls noch zu flüssig, noch etwas Öl dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erfüllt ist.

Gegrillten Lachs zusammen mit Brain Food Salat und der veganen Mayonnaise servieren.