

Lachs im Sesam-Mantel mit Wasabi-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Wasabi-Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone
100 ml Milch	1 EL Butter	1-2 TL Wasabipaste
Muskatnuss	1 TL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 EL Dijonsenf	5 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 EL Honig	4 EL weißer Sesam
4 EL schwarzer Sesam	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für den Wasabi-Kartoffelstampf:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Milch mit Butter in einem Topf erwärmen und zusammen mit den Kartoffeln stampfen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe scheiden. Zitrone halbieren und 1 TL auspressen.

Wasabipaste und Frühlingszwiebeln unterheben.

Mit Sesamöl, Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für den Lachs:

1 EL Sojasauce, Sesamöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Marinade rühren. Lachs damit einpinseln. Sesam auf einen großen, flachen Teller geben, die Lachsfilets von allen Seiten hineindrücken, so dass sie rundum mit Sesam paniert sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.

Die Temperatur auf 160 Grad senken und den Lachs ca. 15 min. garen.

Die restliche Sojasauce in ein Schälchen geben **Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Wasabi-Kartoffelstampf mit etwas Schnittlauch und dem Lachs auf einem Teller anrichten und servieren.

Martina Leister am 06. Februar 2020