

Teriyaki-Lachs, Erdnuss-Curry-Soße, Kartoffel-Spaghetti

Für zwei Personen:

Für den Lachs:

2 Lachsfilets 2 Knoblauchzehen 1 EL Honig 6 EL Sojasauce
1-2 EL Mirin

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe 1 Limette 2 EL ungesalzene Erdnüsse
1 Dose Kokosmilch 1 TL gelbe Currypaste 4 EL Erdnussbutter
3 EL Sojasauce 1 kleines Stück Ingwer 1 TL Kurkuma
1 TL Speisestärke

Für die Spaghetti:

3 Süßkartoffeln Salz

Für den Salat:

1 Salatgurke 1 rote Chili 1 Schalotte
1 Mango 1 Orange 1 Limette
1 EL flüssiger Honig 50 ml Olivenöl 1 kl. Stück Ingwer
1 Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilets waschen und trockentupfen. Sojasauce, Honig und Mirin verrühren und den Lachs darin marinieren. Lachs kurz auf der Hautseite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, mit einem großen Messer flachdrücken und beim Braten mit in die Pfanne geben. Lachs 5-10 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Sauce:

Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und klein hacken.

Currypaste, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch in der Pfanne anrösten und mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussbutter dazugeben und cremig rühren.

Je nach Geschmack Limettensaft und Sojasauce hinzufügen. Sollte die Sauce gerinnen, Speisestärke dazugeben. Sauce mit SüßkartoffelSpaghetti verrühren. Erdnüsse hacken und drüber streuen.

Für die Spaghetti:

Süßkartoffeln schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen. In kochendem Salzwasser garen.

Für den Salat:

Mangofleisch aus der Schale befreien und in Würfel schneiden.

Salatgurke waschen, trockentupfen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Für das Dressing die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ingwer und Limettensaft mit einem Schuss Orangensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den harten Stielen entfernen und klein hacken. Kurz vor dem Servieren den Koriander ins Dressing sowie zur Mango geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janna Budesheim am 15. Juni 2020