

Lachs mit scharfem Ananas-Gemüse und gebratenem Maniok

Für zwei Personen

2 Lachskoteletts à 200 g	1 Ananas	400 g Maniok
1 Limette, unbehandelt	3 Frühlingszwiebeln	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer	3 Schoten Thaichili, rot	4 Nelken
2 Sternanis	2 Stangen Zimt	1 EL Palmzucker
100 ml Pflanzenöl	Olivenöl, Kurkumapulver	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Lachskoteletts waschen, trocken tupfen, mit dem Limettensaft einreiben und durchziehen lassen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Ananas halbieren, vom Strunk befreien und eine Hälfte schälen und in kleine Stücke schneiden. Die andere Hälfte aushöhlen und anschließend im Backofen warm halten. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Den Ingwer schälen und gemeinsam mit dem Thaichili in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Nelken, den Sternanis und die Zimtstangen kurz anbraten, bis sich die Aromen ausbreiten. Anschließend die Ananasstücke, den Palmzucker, das Thaichili, etwas Ingwer, etwas Kurkuma und einen Esslöffel Wasser hinzugeben. Das Ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Maniokknolle schälen, vom holzigen Mittelstück befreien und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und darin die Maniokstücke braun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz leicht salzen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Lachswürfel von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern. Den Lachs mit dem Ananasgemüse in der Ananashälfte auf Tellern anrichten und mit dem gebratenen Maniok servieren.

Jörn Töpfer am 06. August 2013