

Lachs-Filet mit Limetten-Pfeffer-Panade

Für zwei Personen

4 Lachsfilets á 100 g	150 g Basmatireis	2 unbehandelte Limetten
1 Knolle Ingwer	150 g Vollmilchjoghurt	6 EL Sojasauce
200 ml Kokoswasser	100 ml Fischsauce	2 EL Olivenöl
1 Bund Koriander	1 TL Chiliflocken	6 rote Chilischoten, klein
2 EL schwarze Pfefferkörner	Butter, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Kokoswasser aufsetzen und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Limetten waschen und die Schale abreiben. Die Pfefferkörner mit dem Mörser zerkleinern. Für den Dip den Koriander mit den Stielen fein hacken, den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Olivenöl hinzugeben, mit Salz abschmecken und alles zusammen mit dem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Anschließend unter den Joghurt heben und mit den Chiliflocken würzen. Die Chilischoten halbieren, entkernen, klein schneiden und in die Fischsauce geben. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch in der Sojasauce wenden und mit der geriebenen Limette und dem zerstoßenen Pfeffer panieren. Von jeder Seite eine Minute scharf anbraten. Das Gebratene Lachsfilet mit der Limetten-Pfeffer-Panade und dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt- Koriander-Dip garnieren und servieren.

Gudrun Holz am 21. August 2013