

Lachs-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets	1 Zitrone	5 EL Sojasauce
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

1 große Süßkartoffel	100 ml Sahne	50 ml Kokosmilch
2 EL Butter	1 TL Chilipulver	1 TL Kardamom
1 TL Zimt	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Schlangengurke	1 rote Chilischote	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Reisessig	2 EL Fischsauce
1 Bund Minze	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Limette	1 zimmerwarmes Ei	150 ml Sonnenblumenöl
3 TL Wasabi-Paste	1 TL Zucker	Salz

Für die Garnitur:

1 Knoblauchzehe	3 EL geröst., gesalz. Erdnüsse	Sesam, Shiso-Kresse
-----------------	--------------------------------	---------------------

Für das Lachsfilet:

Das Lachsfilet waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, eine halbe Zitrone auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben. Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs ca. 7 Minuten auf der Hautseite braten, danach wenden. Sojasauce und Zitronenabrieb dazugeben und nochmal 2-3 Minuten garen lassen.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffel schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Würfel 10 Minuten in gesalzenem Wasser weichkochen. Wasser abgießen, dann Sahne und Kokosmilch hinzugießen und alles mit einem Stabmixer oder Stampfer pürieren. Butter, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zimt und Kardamom hinzugeben und alles noch einmal pürieren.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen, Enden entfernen, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gurke, Zwiebel und Minze in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing Chili waschen und trockentupfen, der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Reisessig mit dem Zucker vermischen, bis er sich aufgelöst hat. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Fischsauce, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben. Das fertige Dressing über die Gurken- Zwiebel-Minz-Mischung schütten, vermengen und ziehen lassen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei, Öl, eine Prise Salz, Limettenschale- und saft, Wasabi-Paste und Zucker in einen Rührbecher geben.

Pürierstab hineinstellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Püriestab langsam auf und ab bewegen, bis eine homogene Mayonnaise entstanden ist.

Anschließend abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Garnitur:

Knoblauch abziehen, in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Erdnüsse grob hacken. Den Gurkensalat mit Erdnüssen und Knoblauch garnieren. Den Lachs und die Mayonnaise mit Shiso-Kresse garnieren. Das Püree mit Sesam bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philip Wohlfahrt am 20. Januar 2020