

Lachs-Filet im Sesam-Mantel mit Wasabi-Dip, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 130 g	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Wasabi
1 TL Crème fraîche	2 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
1 Prise Salz		

Für den Dip:

1 Zitrone	1 $\frac{1}{2}$ TL Wasabi	1 $\frac{1}{2}$ EL Vollmilch-Joghurt
1 TL Crème fraîche	2 TL Mirin	$\frac{1}{2}$ TL Rapsöl
1 Prise Salz		

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	2 kleine Radieschen	1 kleine Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 Limette
1 EL geröstetes Sesamöl	1 $\frac{1}{2}$ EL Reissessig	1 $\frac{1}{2}$ EL Mirin
2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz		

Für die Reispapier-Chips:

3 Reispapier-Platten	Öl	Salz
----------------------	----	------

Für das Lachsfilet:

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Wasabi, Crème fraîche, Zitronenabrieb und etwas Salz zu einer feinen Crème vermengen.

Schwarzen und weißen Sesam mischen. Lachsfilet mit Küchenpapier abtrocknen und im Anschluss ganz leicht mit der hergestellten Crème bestreichen. Die Haut dabei nicht bestreichen. Das Filet im Anschluss in Sesam wenden, sodass alle Seiten, bis auf die Hautseite, gut bedeckt sind.

In einer heißen Pfanne den Lachs auf der Haut knusprig goldbraun anbraten. Das Filet wenden und auf alle Seiten bei geringer Hitze kurz nachgaren.

Für den Dip:

Wasabi, Joghurt, Crème fraîche, Mirin und Rapsöl glattühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit Salz bestreuen zum Entwässern. Die Radieschen waschen, abtrocknen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in längliche feine Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Koriander, Knoblauch und Ingwer in einer Schale mischen. Reissessig, Mirin, Sesamöl, Limettensaft, Chilipulver, Zucker hinzugeben und mit einer Prise Salz abschmecken.

Gurke und Frühlingszwiebel mit dem Dressing vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Salat mit Radieschenstiften anrichten.

kuechenschlacht.zdf.de Für die Reispapier-Chips:

Reispapier-Platten vierteln und in ca. 170°C heißem Fett kurz frittieren.

Auf Küchenpapier entfetten. Vor dem Anrichten mit Salz aus der Mühle bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Oltrogge am 27. Januar 2022