

Sesam-Lachs-Tataki, Sprossen-Salat, Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tataki:

2 Lachsfilet, à 150 g	1 EL schwarze Sesamsamen	1 EL weiße Sesamsamen
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Knoblauchzehe	2-3 cm Ingwer	40 ml Sake
40 ml Mirin	40 ml Sojasauce	125 ml Geflügelfond
2 TL Mandelmus	30 g Zucker	10 g Maisstärke

Für den Sprossensalat:

50 g Sojasprossen	½ kleiner Apfel	1 kleine rote Chilischote
1 Limette, Saft	1 EL Honig	2 EL Reisessig
2 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	3 Zweige Koriander
1 EL Kürbiskerne	1 EL Cashewkerne	1 EL Chiliflocken

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander	1 TL Erdnüsse	1 EL eingelegter Ingwer
einige Chilifäden		

Für das Lachs-Tataki:

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarze und weiße Sesamsamen auf einem Teller vermischen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets in die Sesam-Mischung drücken, so dass sie rundum bedeckt sind. In der heißen Pfanne kurz ca. 1-2 Minuten von allen Seiten anbraten, sodass sie außen knusprig und innen noch rosa bis roh bleiben. Aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Teriyaki-Sauce:

Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. In einem kleinen Topf Sake und Mirin 15 Sekunden aufkochen lassen.

Anschließend Sojasauce, Fond, Zucker, Ingwer und Knoblauch zugeben und erneut aufkochen lassen. Wasser mit Maisstärke in einem extra Töpfchen mit einem Schneebesen verrühren und anschließend Stärke in die kochende Sauce einrühren und nochmal kräftig aufkochen lassen.

Anschließend Sauce vom Herd ziehen, abkühlen lassen und das Mandelmus einrühren, bis es vollständig in die Sauce integriert ist.

Für den Sprossensalat:

Sprossen in einer Schüssel bereitstellen.

Chili fein hacken. Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Alles zu den Sprossen geben. In einer kleinen Schüssel Honig, Reisessig, Sojasauce und Sesamöl vermischen. Das Dressing über die Sprossenmischung geben und gut vermengen.

Koriander fein hacken und Cashews und Kürbiskerne grob zerkleinern.

Kürbiskerne, Cashewkerne und die Korianderblätter unter den Salat mischen. Mit Chiliflocken nach Belieben abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander zupfen. Gericht mit Koriander, Erdnüssen, Ingwer und Chili garnieren.

Teriyaki-Sauce auf Teller verteilen und Lachs-Tataki darauflegen.

Sprossensalat neben den Lachs geben und mit Koriander, Erdnüssen, Chilifäden und eingelegtem Ingwer garniert servieren.

Tanja Kollischan am 20. November 2024