

Lachs aus dem Ofen mit Knoblauch-Hoisin-Soße, Wok-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs mit Soße:

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer á 3 cm
120 g ferment. Bohnenpaste	100 ml Sojasauce	3 TL Honig
2 EL Reisessig	2 EL Sesam-Öl	

Für das asiatische Wok-Gemüse:

100 g Champignons	100 g Brokkoli	100 g Paprika
100 g Lauch	3 cm Ingwer	2 Knoblauchzehen
100 ml Rinderfond	50 ml Sojasauce	25 g Hoisin-Sauce
1 TL Sesam-Öl	Speiseöl	

Für die Garnitur:

2 EL heller Sesam	1 Chilischote
-------------------	---------------

Für den Lachs mit Soße:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Ingwer schälen und grob schneiden. In einen Multizerkleinerer geben, mit Bohnenpaste und Sojasauce auffüllen und zusammen aufmixen. Reisessig und Sesam-ÖL hinzugeben und mit Honig abschmecken. Lachsfilets mit Sauce bestreichen (Haut auslassen) und auf ein Blech mit Backpapier legen. Für 15 Minuten im Ofen garen lassen. Restliche Sauce in ein Gefäß geben und zusätzlich zum Gericht anrichten.

Für das asiatische Wok-Gemüse:

Einen Topf etwa bis zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Sieb etwa 5 Minuten über das kochende Wasser hängen, sodass er gedämpft wird. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Paprika waschen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch und Champignons putzen und auch in Stücke schneiden. Speiseöl und Sesam-Öl in einem Wok erhitzen und Ingwer sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend Lauch, Paprika und gedämpften Brokkoli dazu geben und anbraten, kurze Zeit später Champignons zufügen und mit anbraten. Mit Rinderfond und Sojasauce ablöschen. Mit Hoisin-Sauce abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Beides nach Belieben über Lachs und Gemüse geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Höpfner am 29. März 2022