

Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Bio-Lachs-Filets à ca. 150 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Kohl:

400 g Grünkohl 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer 2 EL Pflanzenöl 5 EL Sojasauce
1 EL Honig

Für die Pilze:

200 g Shiitake-Pilze 2 EL Pflanzenöl Salz

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Ca. 3 Minuten marinieren. Anschließend den Lachs mit Backpapier abdecken, damit er nicht austrocknet, und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8-15 Minuten garen.

Währenddessen den Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Vom Ingwer die Schale abschaben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch zugeben und darin anschwitzen, den Grünkohl dazugeben und mit Sojasauce ablöschen.

Honig und Ingwer hinzufügen und alles ein paar Minuten durchschwenken, dann vom Herd nehmen.

Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Die Stiele entfernen. Die Pilze in grobe Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, vorsichtig mit Salz abschmecken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen.

Zum Servieren Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Teller verteilen und jeweils 1 Lachsfilet daraufsetzen, mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann man anstatt des Lachsfilets jeweils 1 dicke Apfelscheibe leicht salzen und in einer Pfanne in wenig Pflanzenöl weich garen.

Tarik Rose am 19. November 2021