

Asia-Gemüse-Pfanne mit Lachs und Panko-Speck-Crunch

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet

Salz

$\frac{1}{2}$ Limette, Saft

Pfeffer

Olivenöl

Für die Gemüse-Pfanne:

1 Pak Choi

1 rote Zwiebel

1 kleine Chilischote

1 EL Sesamöl

1 Spitzpaprika

1 Knoblauchzehe

30 ml Sojasauce

1 Kaffirlimettenblatt

100 g Zuckerschoten

ca. 2 cm Ingwer

10 ml Fischsauce

Salz

Für den Panko-Speck-Crunch:

40 g Speck

Salz

60 g Panko

Pflanzenöl

Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Für den Lachs:

Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen.

Lachs in kleine Würfel schneiden und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Limettenschale darüberstreuen und den Fisch mit Frischhaltefolie abdecken. Anschließend 10-12 Minuten im Ofen sanft garen, bis der Lachs zart ist.

Für die Gemüse-Pfanne:

Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choi längs halbieren, den festen unteren Teil zuerst in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Spitzpaprika entkernen und grob schneiden. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Paprika und Zwiebel zum Pak Choi geben und alles unter Rühren weiter anbraten.

Knoblauch abziehen, Ingwer grob hacken und die Chilischote in Stücke schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili zu einer feinen Paste pürieren und zum Gemüse geben. Kurz unterrühren, bis sich die Aromen entfalten. Mit Sojasauce und Fischsauce würzen, das Kaffirlimettenblatt hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze kurz ziehen lassen, sodass es bissfest und knackig bleibt. Zum Schluss mit Salz abschmecken und das Limettenblatt vor dem Servieren entfernen.

Für den Panko-Speck-Crunch:

Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett langsam auslassen, bis er leicht gebräunt und knusprig ist. Pflanzenöl und Panko in die Pfanne geben und alles unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Darauf achten, dass der Crunch gleichmäßig Farbe annimmt und nicht verbrennt. Zum Schluss leicht mit Salz abschmecken und den Panko-Speck-Crunch bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Garnitur:

Kerbel zum Garnieren nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. März 2026