

Lachs mit asiatischem Grünkohl und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

4 Stück Lachsfilet	400 g Grünkohl	200 g Shiitake-Pilze
5 EL glutenfreie Sojasoße	1 Zehe Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
1 kleine Schalotte	1 EL Honig	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Lachs für circa 3 Minuten mit Öl und 1 Prise Salz marinieren. Den Backofen auf 130 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen.

Lachs mit Backpapier abdecken, damit er im Ofen nicht austrocknet und je nach Größe circa 8-15 Minuten im Ofen backen.

Achtung: Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, denn in Verbindung mit Salz lösen sich ungesunde Stoffe aus der Folie.

Den Grünkohl waschen, in kleine Stücke zupfen und leicht abtrocknen.

Schalotte und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Stieltopf mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Grünkohl in den Topf geben und mit der Sojasoße ablöschen. Honig und Ingwer dazugeben und noch einmal kurz durchschwenken. Den Grünkohl nicht matschig kochen! Stiele der Shiitake-Pilze komplett entfernen, denn sie werden beim Garen etwas gummiartig. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Shiitake-Pilze in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Zum Schluss die Pilze ganz leicht mit Salz abschmecken. Tipp: Aus den Shiitake-Stielen kann man zusammen mit 1 Prise Salz, 1 Lorbeerblatt und 1 Knoblauchzehe eine Brühe ansetzen, die als Ansatz für Soßen verwendet werden kann.

Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Tellern anrichten, das Lachsfilet schön darauf drapieren.

Vegetarische Variante:

Statt des Lachses eine dicke Scheibe Apfel leicht salzen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tarik Rose am 05. September 2020