

Lachs-Filet mit Asia-Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 400 g Shiitake-Pilze | 100 ml Birnensaft | 100 ml Nektar |
| 2 EL helle Misopaste | 2 EL helle Sojasauce | 4 EL Austernsauce |
| 1 EL Chilipaste | 2 Pak Choi | 4 Stangen Frühlingszwiebeln |
| 400 g Lachsfilet | 4 EL geröstetes Sesamöl | Pflanzenöl |
| weißer und schwarzer Sesam | | |

Von den Shiitake-Pilzen den Strunk entfernen und die Pilze in feine Streifen schneiden. Die Säfte mit 1 EL der Misopaste verrühren, Sojasauce, 2 EL Austernsauce und Chilipaste dazugeben und vermischen.

Die einzelnen Blätter vom Pak Choi abtrennen und der Breite nach in fingerbreite Streifen schneiden.

Für die Deko von den Frühlingszwiebeln den grünen Teil abschneiden und der Länge nach aufschneiden. Zu einer Bahn aufklappen, von der kurzen Seite her aufrollen, feine Scheiben davon abschneiden und vorübergehend in eine Schale mit Wasser geben, damit sie nicht austrocknen.

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.

Das Lachsfilet in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, das geröstete Sesamöl mit 2 EL Austernsauce und 1 EL der Misopaste mischen und die Lachsstreifen damit marinieren.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, die Shiitake-Pilze darin anbraten und gelegentlich wenden.

Die dickeren Teile des Pak Choi sowie die weißen Teile der Frühlingszwiebeln hinzugeben und weiter anbraten.

Zuletzt die zarten grünen Blätter des Pak Choi in die Pfanne geben, einmal kurz heiß werden lassen, mit der Sauce aus Säften und Fermenten ablöschen und etwa 2 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen.

In der Pfanne mit etwas Öl den Lachs bei mittlerer Hitze für jeweils 1 bis 2 Minuten von allen Seiten nur kurz anbraten, sodass er innen noch glasig ist.

Tipp:

Nur sehr frischen Lachs in Sushi-Qualität verwenden oder alternativ den Lachs durchgaren lassen.

Den Lachs auf dem Gemüse anrichten, den grünen Teil der Lauchzwiebeln aus dem Wasser nehmen, den Lachs damit garnieren und mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen.

Sarah Henke am 13. Februar 2025