

## Asia-Lachs

### Für 4 Portionen:

500 g Lachsfilet ohne Haut    75 ml dunkle Sojasoße    75 ml Mirin  
1 El Zucker    1 Tl Sesamöl

Fischfilet waschen und trocken tupfen.

Die dunkle Sojasoße und den süßen japanischen Reiswein Mirin mixen, Sesamöl dazugeben und einen Esslöffel Zucker darunter rühren, bis er sich aufgelöst hat.

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen.

Den Lachs 10 bis 15 Minuten in die Marinade einlegen, hin und wieder wenden.

Den Fisch in einer beschichteten, mit Fett ausgepinselten Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten, im Backofen je nach Dicke des Filets 15 bis 25 Minuten garen. Dabei zwischendurch etwas Marinade nachgießen.

Zu diesem marinierten Asialachs passen Reis und kurz gedünstete Frühlingszwiebeln oder Spinat mit Knoblauch und Ingwerscheiben.

### Tipps:

Für mehr Soße zum Reis die doppelte Menge Marinade anrühren. Fünf Minuten köcheln und dabei eindicken lassen, während der Lachs gart.

Experimentieren Sie mit den Zutaten. Beispielsweise 75 Milliliter Reiswein (Sake) oder Sherry medium mit ebenso viel heller Sojasoße verrühren, dazu eine halbe getrocknete, zerkleinerte Chilischote geben – oder etwas Sambal Oelek – und etwas helles Sesamöl. Auch das schmeckt gut: Je 75 Milliliter Balsamico und dunkle Sojasoße mischen, einen Esslöffel Zucker und eventuell einen Teelöffel Sesamöl hinzufügen.

Das Rezept klappt auch mit Lachs aus der Tiefkühltruhe. Geben Sie ihn noch gefroren in die Marinade, dann aber für etwa 30 Minuten.

Noch glänzender und leicht karamellisiert wird der Lachs, wenn Sie ihn aufgetaut 10 Minuten unter den Grill legen, statt ihn im Ofen zu garen. Oder Sie schalten den Grill zum Backofen dazu.

test Januar 2006