

Lachs-Filet mit Mango Chutney auf Wok-Gemüse

Für 2 Personen

2 Lachsfilet a 200 g	1 Limette, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Mango Chutney	1 Möhre	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Zucchini	1 Knolle Fenchel
1 Knolle Ingwer	80 g Sojasprossen	30 ml Sojasoße
Pfeffer, grün	Pfeffer, rot	Szechuan Pfeffer
Sesamöl	Salz	

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit dem Mango Chutney bestreichen. Die Limette in grobe Scheiben schneiden. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien, entkernen, von den Scheidewänden befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Strunk der Fenchelknolle, die äußeren Blätter und das Fenchelgrün entfernen und den Rest in Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Den Ingwer schälen und etwas reiben. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und darin das gesamte Gemüse und die Sojasprossen anbraten. Anschließend mit der Sojasoße ablöschen und gegebenenfalls mit Salz, Ingwer und Szechuan Pfeffer abschmecken. Sesamöl in einer anderen Pfanne erhitzen und darin den Lachs anbraten. Den grünen und roten Pfeffer sowie den Szechuan Pfeffer zerstoßen und den Lachs damit würzen. Die Limettenscheiben in die Pfanne geben und das Lachsfilet auf den Limettenscheiben gar dünsten. Das Lachsfilet mit dem Wokgemüse auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten servieren.

Paul Leuschner am 25. November 2009