

# Lachs-Filet mit Honig-Balsamico-Chinakohl

## Für 2 Personen

600 g Lachsfilet, mit Haut	1 Chinakohl	4 Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	100 g Butter
100 ml Gemüsefond	100 ml Balsamico	40 ml Sojasoße
100 ml Olivenöl	1 EL flüssiger Honig	20 g Puderzucker
0,5 Bund Blattpetersilie	Salz	Pfeffer, schwarz

60 Milliliter Balsamico in einem Topf gemeinsam mit der Sojasoße und dem Honig um die Hälfte einkochen lassen und anschließend zum Auskühlen in den Kühlschrank stellen. Den restlichen Balsamico, 50 Milliliter Olivenöl und den Puderzucker in einer Schüssel zu einer Marinade vermischen. Die Knoblauchzehen abziehen, kleinschneiden, in Salz zerdrücken und anschließend hinzugeben. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Den Chinakohl putzen, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit der Marinade und einigen Ingwerstücken in der Schüssel vermengen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen, in Portionsstücke teilen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 50 Gramm Butter und das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs hinzugeben und auf der Hautseite anbraten. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen und darin kochen. Die Petersilienblätter abzupfen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Petersilie anschwitzen. Die Kartoffeln hinzugeben, darin schwenken und mit Salz abschmecken. Den Lachs zusammen mit dem Chinakohl und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Balsamicosirup aus dem Kühlschrank beträufeln.

Hans-Peter Kranik am 01. Dezember 2010