

Lachs-Filet, Butter-Gemüse, Tahina-Soße, Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Gurke, Bioqualität	1 Karotte, mittelgroß
2 Zitronen	2 Zwiebeln	1 Knollensellerie
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Schnittlauch	1 rote Chilischote
3 EL Honig	3 EL Senf	3 EL Tahina (Sesampaste)
Zucker	3 EL süßer Reiswein	6 EL Reissessig
6 EL Sojasoße	2 EL Sesamöl	3 EL Olivenöl
Butter	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für die Marinade etwa die Hälfte der Sojasoße, den Senf und zwei Esslöffel Honig gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade einlegen. Die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ein gutes Stück Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und darin anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die restliche Sojasoße, die Tahina, den restlichen Honig, den Zitronensaft, etwa die Hälfte des Reissessigs, das Sesamöl, den Reiswein und etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und gut vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs aus der Marinade nehmen, abtupfen und in eine mit etwas Olivenöl bestrichene Auflaufform in den Backofen geben. Für etwa 15 bis 20 Minuten garen lassen, ohne dass Eiweiß austritt. Die Gurke mit einer Gabel einritzen und in kleine Würfel schneiden. Die übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Die Minze waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Etwas Olivenöl mit etwas Zitronensaft, dem restlichen Reissessig, der Chilischote und der Minze vermengen. Mit Zucker abschmecken und die Gurken darin einlegen. Den Lachs mit dem Buttergemüse, der Tahinasoße und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten, mit etwas Schnittlauch garnieren und servieren.

Willem Catianis am 05. März 2012