

Lachs-Filet mit asiatischem Gemüse und Basmati-Reis

Für zwei Personen

2 Lachsfilets	100 g Basmatireis	2 Karotten
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	100 g Zuckerschoten
6 Stangen grüner Spargel	50 g gesalzene Erdnüsse	2 Frühlingszwiebeln
1 Babyananas	1 Mango	1 Orange
550 ml Gemüsefond	2 EL süße Chilisauce	3 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl	1 TL Honig	1 EL Erdnussbutter
1 EL süßer Senf	Sonnenblumenöl	frischer Ingwer
Salz, Pfeffer		

Den Reis im Sieb waschen. Eine Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen, in Ringe schneiden und in etwas Sesamöl anschwitzen. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten, mit dem Gemüsefond aufgießen und gar ziehen lassen. Aus dem süßen Senf, dem Honig, der Sojasauce und dem Sesamöl eine Marinade anrühren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Marinade einlegen. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Lachs bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam darin garen, bis die Marinade goldbraun geröstet ist. Eine weitere Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Orange halbieren und auspressen. Die zweite Frühlingszwiebel abziehen, klein hacken und anschließend in Sesamöl anschwitzen. Mit dem Gemüsefond und dem Saft der Orange ablöschen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den grünen Spargel putzen und die holzigen Enden abbrechen. Die Zuckerschoten putzen. Nach und nach die Karotten, die Paprika, den Spargel und die Zuckerschoten zufügen. Das Ganze mit Sojasauce, Erdnussbutter, Ingwer und der süßen Chilisauce abschmecken. Die Ananas schälen und klein schneiden. Die Mango ebenfalls schälen, entkernen und klein schneiden. Die Erdnüsse klein hacken und alles zum Gemüse zugeben. Den Lachs zusammen mit dem asiatischem Gemüse und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 16. Oktober 2013