

## Lachs in Teriyaki-Soße mit Pak-Choi und Ingwer

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	100 g Jasminreis	250 g Pak-Choi
1 Knoblauchzehe	2 EL Zucker	60 g brauner Zucker
4 EL Tapiokamehl	50 ml Sojasauce	25 ml Apfelessig
2 TL Reissessig	10 g Ingwer	100 ml Sonnenblumenöl
schwarzer Sesam	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Reis waschen und mit einer Prise Salz in einen Topf mit Wasser geben und bissfest garen. In einer kleinen Schüssel den Reissessig, den weißen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Das Gemisch mit unter den Reis mengen. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides hacken und in einem Topf mit Sonnenblumenöl anbraten. Für die Teriyaki-Sauce in einem weiteren Topf den braunen Zucker zusammen mit der Sojasauce erhitzen und mit dem Tapioka-Mehl eindicken. Den Topf anschließend beiseite stellen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit der Teriyaki-Sauce bestreichen. Diese für 15 Minuten im Ofen garen. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braun braten. Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen. Den Pak-Choi waschen und anschließend zwei Minuten im kochenden Wasser ziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und darin von beiden Seiten scharf anbraten. Den Lachs in Teriyakisauce mit Pak-Choi auf Tellern anrichten und mit dem geröstetem Ingwer garnieren. Den Reis in einer separaten Schüssel dazu reichen.

Julian Urban am 10. April 2014