

Lachs mit Grüntee-Note und Kokos-Zitronen-Reis

Für zwei Personen

2 frisches Lachsfilet	125 g Basmatireis	1 Chilischote, rot
1 Paprika, rot	150 g Zuckerschoten	2 Zitronen
250 ml Kokosmilch	5 g grüner Tee	2 EL schwarzer Sesam
1 Bund Koriander	1 TL Puderzucker	4 EL Balsamico-Essig, weiß
2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kokosmilch mit 250 Millilitern Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Zitrone halbieren und die Enden entfernen. Eine Zitronenhälfte in den Topf dazugeben und mit kochen lassen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, anschließend in dem Salz, dem Pfeffer und dem grünen Tee wenden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch zuerst auf der Hautseite circa fünf Minuten kross anbraten. Anschließend wenden und ebenfalls kurz anbraten. Die Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser circa drei Minuten blanchieren und anschließend abschrecken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Die Zuckerschoten in feine Scheiben schneiden. Einige Korianderblätter abzupfen, zusammen mit den Zuckerschoten und dem schwarzen Sesam dazugeben und anschließend mit der Chilischote zu einem Salat vermengen. Den Salat mit dem Olivenöl, Balsamico-Essig, etwas Salz und dem Pfeffer sowie Puderzucker abschmecken. Den Kokos-Zitronen-Reis in einen Servierring geben und zusammen mit dem Lachs, dem Zuckerschotensalat sowie der kross angebratenen Lachshaut auf einem Teller anrichten und servieren.

Laura Oberhofer am 26. Mai 2014