

Teriyaki-Lachs mit Kokos-Curry-Spätzle, Wok-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 180 g 1 Zitrone Teriyaki-Sauce

Für die Spätzle:

2 Eier 300 g Mehl 200 ml Kokosmilch
2 TL Currypulver, scharf 1 EL Pflanzenöl Salz, Muskatnuss

Für das Gemüse:

200 g Champignons 2 Stangen Frühlingszwiebeln $\frac{1}{2}$ Brokkoli
2 gelbe Paprika 100 g Zuckerschoten 1 Knoblauchzehe
Ingwerpulver Teriyaki-Sauce Olivenöl
Cayennepfeffer

Für die Wasabicreme:

1 TL Wasabipaste 1 Avocado 1 EL Crème-fraîche
2 Stiele Koriander Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Wok-Gemüse den Brokkoli, die Champignons, die Zuckerschoten und die Paprika putzen. Die Brokkoliröschen abtrennen, das restliche Gemüse klein schneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Eines der Eier trennen, das Eiweiß kann anders verwendet werden. Für die Spätzle das zweite Ei, das Eigelb, die Kokosmilch, das Mehl, das Currypulver, das Öl und das Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. - 5 - Das Öl im Wok erhitzen, das Gemüse hinzufügen und anbraten. Mit der Teriyakisauce, dem Ingwerpulver und dem Cayennepfeffer abschmecken. Für den Lachs die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen und trockentupfen und an der Hautseite einschneiden. Den Fisch mit dem Zitronensaft und der Teriyakisauce marinieren und ihn anschließend mit der Hautseite in eine leicht erhitze Pfanne geben. Langsam knusprig von beiden Seiten etwa vier Minuten anbraten. Den Lachs erst in der Pfanne salzen. Die Spätzle ins kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, abseihen. Für die Avocado-Wasabi-Crème die Avocado schälen und den Kern entfernen. Anschließend in Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Die Wasabipaste dazugeben und mit etwas Crème-fraîche cremig rühren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spätzle auf den Tellern anrichten, den Lachs darauf geben und das Gemüse daneben anrichten. Die Wasabi-Crème mit einem Korianderblatt in einem kleinen Schälchen anrichten und mit den Spätzle und dem Lachs servieren.

Kathrin Koca am 26. Januar 2015