

Lachs-Filet, Kokos-Soße, Blattspinat, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet mit Haut Pfeffer	6 EL Teriyaki-Sauce Pflanzenöl	1 Prise Meersalz
----------------------------------	-----------------------------------	------------------

Für das Püree:

500 g Süßkartoffeln	2 cm Ingwer	50 g Butter
1 $\frac{1}{2}$ Zitronen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Wasabipaste
Muskatnuss	Meersalz	Cayennepfeffer

Für den Spinat:

500 g frischer Blattspinat Salz	75 ml Sahne Pfeffer	Muskatnuss
------------------------------------	------------------------	------------

Für die Sauce:

100 ml Sahne	1 TL Asia Gewürzmischung	400 ml Kokosmilch
2 rote Chilischoten	1 EL Currypaste	

Für die Garnitur:

Pinienkerne	Koriandergrün	rote Chilis
-------------	---------------	-------------

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, klein schneiden und mit den Kartoffeln 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Zitronen halbieren und auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, die Butter, den ausgepressten Zitronensaft und die Petersilie hinzugeben und mit dem Stabmixer vorsichtig pürieren. Mit Meersalz, Cayennepfeffer und Muskatnussabrieb und Wasabipaste nach Gusto abschmecken.

Für den Lachs eine Pfanne mit Öl erhitzen. Filet in Teriyaki-Sauce baden, anschließend auf der Hautseite in der Pfanne anbraten. Lachs im Ofen bei 70 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Sahne in einem Topf mit der Kokosmilch aufkochen lassen. Chilis waschen, halbieren und klein schneiden. Chilis mit der Currypaste dazugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Sauce anschließend in eine Auflaufform geben. Für den Spinat diesen waschen und zur Sauce in die Auflaufform reingeben. Bei 150 Grad fünf Minuten im Ofen garen lassen. Kurz vor Ende, die andere Hälfte des Spinats darüber streuen, damit dieser noch etwas knackig bleibt.

Für die Garnitur Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie die gewünschte Bräunung haben. Koriandergrün abbrausen und trockenwedeln. Chilis waschen.

Lachsfilet mit Kokos-Sauce, Blattspinat und Süßkartoffel-Püree auf Tellern anrichten, mit Chilis, Pinienkernen und Koriander garnieren, anschließend servieren.

Sonya Kraus am 07. November 2016