

Teriyaki-Lachs mit Avocado-Wasabi-Creme und Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

4 EL Sojasauce	4 EL Mirin	100 ml Geflügelfond
4 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 Knolle Ingwer à 1 cm

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig
20 ml helle Sojasauce	4 EL Teriyaki-Sauce	1 Beet Shiso-Kresse
4 EL Pankobrösel	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL Olivenöl

Für den Apfelsalat:

2 Äpfel	2 kleine rote Zwiebeln
---------	------------------------

Für die Salat-Sauce:

1 Limette, Saft, Abrieb	2 EL Apfelessig	2 EL helle Sojasauce
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Stange Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ rote Chili
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Honig	2 Zweige Koriander
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Crunchy-Dip-Sauce:

50 g Wasabi-Erdnüsse	1 Avocado	2 TL Wasabipaste
1 Orange, Saft	1 Limette, Saft	1 TL Ingwersaft
1 TL Sojasauce		

Für die Teriyaki-Sauce: Zucker im Topf karamellisieren, Mirin dazugeben und aufkochen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Fond, Sojasauce, Limettensaft und geriebenen Ingwer dazugeben und reduzieren.

Für den Lachs: Den Lachs waschen und in fingerbreite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch und Sojasauce dazugeben. Lachs kurz aus der Pfanne nehmen, Teriyaki-Sauce und Honig in die Pfanne geben und durchrühren. Lachs zurück in die Pfanne geben und darin wenden.

Auf den gebratenen Lachs einige Pankobrösel und fein gehackten Koriander geben.

Für den Apfelsalat: Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Auf einem Hobel dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Für die Salat-Sauce: Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander mit Sojasauce, Honig, Abrieb sowie Saft der Limette, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.

Für die Crunchy-Dip-Sauce: Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit den gehackten Wasabi- Erdnüssen, Wasabipaste, Sojasauce, Orangen-, Limetten- und Ingwersaft vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 17. September 2018