

Lachs-Filet mit Ingwer-Knoblauch-Gemüse und Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 250 g	2 Limetten	2 Sternfrüchte
2 Orangen	1 Zitronen	1 Bund Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten	25 g Ingwer	1 rote Paprikaschote
70 g Mungobohnensprossen	1 Möhre	2 Knoblauchzehen
1 TL Sambal Oelek	25 ml helle Sojasauce	Sesamöl

Für die Salsa:

1 Mango	1 Limette	1 rote Zwiebel
2 Passionsfrüchte	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Für die Deko:

getrock. essbare Blüten

Den Grill auf 180 C Grad vorheizen.

Lachs waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer mehrere Schnitte auf der Fleischseite schieben. Limette, Sternfrüchte und Orangen in Scheiben schneiden.

Die Einschnitte des Lachs abwechselnd mit den Früchten füllen, salzen und pfeffern. Zitrone in Scheiben schneiden. Auf dem Salzstein ein Bett aus Rosmarin und Zitronenscheiben legen. Den Lachs auf das Bett legen und für ca. 15 min. grillen.

Für das Gemüse:

Für das Gemüse zuerst den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Paprikaschote vierteln, ein Viertel putzen, den Rest beiseite stellen. Das Viertel der Paprika würfeln. Eine halbe Möhre schälen, putzen und ebenfalls würfeln.

Zuckerschoten halbieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Paprika- und Möhrenwürfel dazugeben und bissfest dünsten. Die Zuckerschoten und Sprossen hinzufügen und so lange garen bis die Menge auf etwa die Hälfte zusammengeschmort ist. Sambal Oelek einrühren und mit Sojasauce ablöschen.

Für die Salsa:

Die Mango schälen, vom Stein befreien und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken.

Passionsfrucht halbieren und das Mark in eine Schüssel kratzen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango und Zwiebel mit dem Mark der Passionsfrucht verrühren und mit 2 EL Limettensaft abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Ein paar Basilikumblättchen für die Garnitur zupfen.

Für die Deko:

Blüten über den Lachs streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Duschner am 29. Mai 2019