

Lachs-Filet mit Soja-Balsamico-Soße und Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet (mit Haut) 3 EL Olivenöl

Für die Soja-Balsamico-Sauce:

1 Stück Ingwer 1 Knoblauchzehe 50 ml dunkler Balsamicoessig

50 ml weißer Balsamicoessig 10 ml Sojasauce 50 g brauner Zucker

2 EL Olivenöl

Für den Quinoasalat:

200 g bunter Quinoa 2 große Tomaten 1 Bund glatte Petersilie

500 ml Gemüsefond 2 Zitronen 1 Frühlingszwiebel

25 ml Olivenöl Chilipulver Salz

Für den Lachs:

Backpapier in eine große Pfanne legen und mit Öl bestreichen. Lachs mit der Hautseite auf das Backpapier legen und die Haut kross braten. Lachs wenden und für einige Minuten weiterbraten.

Für die Soja-Balsamico-Sauce:

Zucker in einem Topf leicht erhitzen, mit dunklem und weißem Essig, Olivenöl und Sojasauce ablöschen und Einkochen lassen. Ingwer und Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Sauce rühren.

Für den Quinoasalat:

Fond in einen Topf geben, Quinoa hinein rieseln lassen, alles aufkochen lassen und anschließend ziehen lassen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein hacken.

Frühlingszwiebel waschen, Enden abschneiden und in dünne Ringe schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. Quinoa abgießen und zum Auskühlen in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebel, Zitronensaft und Olivenöl unterheben und mit Salz und Chili abschmecken. Tomatenwürfel und Petersilie darüber streuen und Quinoa-Salat bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Siber Daller am 24. Juni 2019