

Lachs mit Teriyaki-Soße, Goma Wakame, Daikon-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

| | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------------|
| 350 g Lachsfilet | 4 EL Weizenmehl | 1 EL Sake |
| 3 EL Rapsöl | 1 EL Butter | $\frac{1}{4}$ TL Salz |
| $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer | | |

Für die Teriyaki-Sauce:

| | | |
|-------------|-------------------|---------------------------|
| 2 EL Sake | 2 EL Mirin | 4 EL japanische Sojasauce |
| 2 EL Zucker | 1 EL heller Sesam | |

Für den Goma-Wakame-Salat:

| | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| 4 EL getrocknete Wakame | 2 EL Yuzusaft | 1 EL Reissessig |
| 1 EL Sesamöl | 2 EL heller Sesam | $\frac{1}{2}$ EL Zucker |
| Pfeffer | | |

Für den Daikon-Salat:

| | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------|
| 175 g Daikon-Rettich | 1 EL japanische Sojasauce | 1 EL Reissessig |
| 1 EL Sesamöl | 2 EL heller Sesam | 1 TL Zucker |

Für den Wasabi-Dip:

| | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 1 TL Wasabi Paste | 1 EL Crème-fraîche | 2 EL Reissessig |
| 1 EL Rapsöl | 1 Zweig Koriander | Meersalz-Flocken |

Für die Garnitur:

| | | |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| $\frac{1}{2}$ Noriblatt | 1 Orange, Abrieb | 1 EL heller Sesam |
| Öl | Chiliflocken | |

Für den Lachs:

Den Lachs in möglichst gleich große Filets zerteilen, mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und leicht ins Fleisch einreiben. Mehl gleichmäßig über die Fischfilets verteilen und ebenfalls von allen Seiten einreiben, damit der Lachs eine knusprige Kruste beim Braten erhält. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Öl und Butter hineingeben und schmelzen lassen. Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Dann vorsichtig wenden. Nun über den Lachs etwas Sake verteilen und den Fisch bei geschlossenem Deckel ca. zwei Minuten dünsten lassen. Die gebratenen Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen Die Hitzezufuhr auf kleine Stufe einstellen.

Für die Teriyaki-Sauce:

Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen. In die heiße Teriyaki-Sauce die bereits gebratenen Lachsfilets legen. Mit einem Löffel die etwas eingedickte Sauce immer wieder über den Fisch laufen lassen. Für ca. drei Minuten auf diese Weise den Fisch marinieren. Sesam in einer separaten Pfanne rösten. Den fertigen Teriyaki-Lachs auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Sauce aus der Pfanne übergießen und mit etwas Sesam garnieren.

Für den Goma-Wakame-Salat:

Wakame in eine Schüssel geben und mit lauwarmen Wasser komplett bis kurz unter den Schüsselrand bedecken. 10 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren. Wakame abgießen und kurz abtropfen lassen. Wakame mit dem Dressing vermischen.

Für den Daikon-Salat:

Vorsichtig mit einem scharfen Messer oder Sparschäler den Rettich vom dünnen Ende trennen, schälen und anschließend in lange, sehr dünne Streifen (circa 10 Zentimeter) schneiden. Umso feiner der Rettich geschnitten wurde, desto besser nimmt dieser das Dressing auf. Jetzt in einer

Schüssel Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Sesamsamen und Zucker verrühren. Anschließend den geschnittenen Rettich mit in die Schüssel geben und mit einer Gabel unterheben, sodass das Dressing gut verteilt ist.

Für den Wasabi-Dip:

Crème fraîche, Essig, Öl und Wasabi Paste gut verrühren. Koriander fein hacken und unterheben. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Noriblatt mit der Schere in Streifen schneiden. In heißem Öl frittieren und mit Sesam, Chili und Orangenabrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Jehle am 06. September 2021