

Lachsforelle im Sesam-Mantel mit Eier-Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für das Lachsforellenfilet:

250 g Lachsforellenfilet	80 g heller Sesam	1 EL Sesamöl + 50 ml Sesamöl
Currypulver	Salz	Pfeffer

Für den Eier-Gemüse-Reis:

250 g Jasmin-Bruch-Reis	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 Karotte	100 g Zuckerschoten	1 kleiner Weißkohl
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 frische Chilischoten
5 cm Ingwer	1 Zitrone	2 Eier
100 ml Gemüsefond	1 TL Honig	3 EL helle Sojasauce
1 EL Fischsauce	$\frac{1}{2}$ TL Hoisinsauce	Sesamöl
1 Zweig Koriander	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL Currypulver	Speiseöl
1 TL feines Salz	Salz	Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel	50 g Mehl	Öl, Salz
-----------------	-----------	----------

Für die Garnitur:

1 Avocado	1 Chicorée	3 Cherrytomaten
1 TL Hoisinsauce	1 Zweig Koriander	

Für das Lachsforellenfilet:

Die Lachsforelle waschen, trockentupfen und in breite Stücke schneiden.

Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Dann mit etwa 1 Esslöffel Sesamöl bestreichen und in Sesam wenden.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsforelle von beiden Seiten max. 2 Minuten braten.

Für den Eier-Gemüse-Reis:

Wasser in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis waschen. Sobald das Wasser kocht Salz und den Reis hineingeben und 15-20 Minuten kochen lassen.

Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen. Weißkohl putzen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Ingwer schälen und hacken. Chilischoten abbrausen und trockentupfen.

Eine Chilischote für den späteren Gebrauch beiseitelegen, die andere Chilischote fein hacken.

Sesam- und Speiseöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Weißkohl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Mit Gemüsefond, Sojasauce, Fischsauce, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, gemahlenem Kurkuma, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben. Die Eier auf die freie Pfannenseite geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Das „Rührei“ mit dem Gemüse vermengen, anschließend den gegarten Reis einrühren und ggf. erneut abschmecken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die zweite Chilischote klein schneiden und mit Fischsauce, Hoisinsauce, Honig, Salz, Zitronensaft und etwas Wasser verrühren.

Für die Röstzwiebeln:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen/Ringe schneiden. Mit Salz würzen, mehlieren und in heißem Fett knusprig braun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Cherrytomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Chicorée putzen und einzelne Blätter ablösen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Alles als Garnitur mit dem Reis anrichten und Lachsforelle mit Hoisinsauce beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eunice Dziurdzia am 07. März 2022