

Teriyaki-Lachs mit Knoblauch-Reis und Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	4 EL Sojasauce	3 EL Sake
3 EL Mirin	2 EL Zucker	3 EL Mehl
heller Sesam	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Knoblauch-Reis:

200 g Basmati	3 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum	Olivenöl	Salz

Für den Papaya-Salat:

1 grüne Papaya	2 Karotten	1 Knoblauchzehe
1 Thai Chilischote	1 Limette, Saft	Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	35 g ungesalzene Erdnüsse	1 EL brauner Zucker

Für den Lachs:

Die Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker zu einer Teriyakisauce vermengen.

Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beide Seiten in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin kross auf der Hautseite braten. Anschließend umdrehen und den Lachs glasig garen. Anschließend den Fisch herausnehmen und beiseitestellen.

Teriyakisauce in der Pfanne aufkochen lassen. Lachs wieder hinzugeben und mit Teriyakisauce immer wieder mit einem Löffel übergießen. Lachs mit Sesam garnieren.

Für den Knoblauch-Reis:

Reis waschen, in einen Kochtopf geben, mit Gemüsefond bedecken und kochen. Herd auf höchste Stufe stellen und Reis 1 Minute aufkochen.

Anschließend auf mittlere Stufe wechseln und Reis zugedeckt 15 Minuten kochen.

Thaibasilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und für eine Minute in Olivenöl goldgelb anbraten. Basilikum, Knoblauch-Bratöl und Knoblauch zum Reis geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Papaya-Salat:

Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili in einem Mörser zerstoßen. Zucker hinzugeben und zu einer Paste mörsern. Papaya und Karotte schälen und mit einem Julienne-Schneider in Streifen schneiden. Die gemörserte Paste mit Limettensaft vermengen und mit Sojasauce abschmecken.

Dressing mit Papaya- und Karottenstreifen vermengen und mit Erdnüssen verfeinern und mit Koriander garnieren.

Carina Bonnet am 05. Februar 2024